



Nombre de alumnos:

Andrea Caballero Navarro

Nombre del profesor:

Lic. Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Alimentación en niños menores de 5 años

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: A

Alimentación en niños menores de 5 años

La alimentación es un tema muy importante a tratar, ya que se habla sobre mantener la salud por medio de los alimentos y como llevar una buena dieta, pero... en un niño es debe de ser un poco mas estricta ya que es la etapa en donde ellos empiezan a desarrollar su sistema digestivo y sus sentidos gustativos por la comida, así mismo empiezan a elegir los alimentos que les gustan y cuales no, entonces, es de suma importancia conocer como se debe de alimentar a los niños de cero a un año y de un año hasta los 4 años.

La alimentación comienza desde la lactancia, en este periodo el niño debe de consumir únicamente la leche materna ya que esta le aporta nutrientes y agentes inmunológicos que le ayudaran a su crecimiento y desarrollo, es muy importante recordar que la mama también debe de llevar una alimentación sana y balanceada ya que es de ella de quien aun se alimenta el bebe. Por otra parte, cuando a partir de los 6 meses de edad el bebe empieza a comer papillas o cosas así, es importante evitarle en consumo de grasas, de huevos, pescado y algunos frutos que puedan causarle alergias, asi también como el gluten.

Debemos de recordar que la alimentación balanceada es el fundamento de una salud envidiable, por eso mismo educar a los niños a tener una buena alimentación les evitara problemas de salud a corto, mediano y largo plazo.

LINK DEL VIDEO: <https://youtu.be/3bwFL5zM8OI>