



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre del alumno: Shunashi Vinissa Medina  
Castillo**

**Nombre del catedrático: Alfredo Agustín Vázquez**

**Licenciatura: enfermería**

**Nombre del trabajo: Reporte de video**

**Materia: nutrición clínica**

**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: "B"**

**PASIÓN POR EDUCAR**

## **OBJETIVO DEL VIDEO**

el objetivo del video es generar consciencia sobre los problemas de salud que afectan gravemente a los niños pequeños, que desde muy temprana edad se les acostumbra tener malos hábitos alimenticios, sobre todo que los padres aprendan en educar de buena manera a sus hijos, y que mejor manera que educarles la buena alimentación, ya que a largo plazo si no se llega a respetar una buena alimentación, mas adelante podrían ocurrir problemas de salud muy graves en incluso degenerativos, que conforme el niño crezca le puede afectar muy gravemente. Lo que trato de dar a entender en el video son los alimentos que un niño debe de consumir para su buen desarrollo y funcionamiento adecuado del organismo. Como es la leche, carnes, cereales, frutas y verduras, que el niño las puede comer como fuente principal de energía. También que s los niños se le es imposible evitar comerse alguna comida chatarra, están creciendo y por lo tanto no se les puede prohibir estos alimentos que no proporcionan energía saludable ni mucho menos que sea fácil de digerir para el organismo del niño. Lo resaltante es que el niño sepa como sustituir alimentos que si son fáciles de digerir. Es importante tomar en cuenta que los niños son los más propensos a tener más enfermedades, porque cuentan con un sistema inmune débil, lo que los hace estar propensos a distintas enfermedades o infecciones que en el futuro se tornan graves si no se tratan a tiempo. La buena alimentación indica a ser menos propensos a enfermedades en un futuro, es por eso la importancia de que un niño menos de 5 años sea bien alimentado para tener buenas respuestas más adelante. Los niños más pequeños de 0 a 1 año de vida son necesario la leche materna, ya ella le brinda todos los beneficios que otros alimentos le pueden dar, de 2-5 años los niños comienzan a comer papillas, verduras y frutas cocidas o bien, la carne del pescado, leche (yogurt, quesos, etc.) es por eso que el objetivo del video es dar a conocer algunos alimentos que los niños menores de 5 años necesitan para un desarrollo adecuado, acompañado de ejercicio físico, se recomienda que el niño o niña busque algún deporte que le agrade para poder despejar sus pensamientos y para una mejor condición.