



**Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse  
Liu Robles**

**Nombre Del Profesor:**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Daniela Monserrat**

**Méndez Guillén**

**Nombre Del Trabajo:**

**ensayo**

**Materia:**

**Embrazo y lactancia**

En este documento podrá encontrar recomendaciones las cuales serán de suma importancia para el cuidado de la alimentación del niño en etapa escolar y esto se debe a que los niños en la etapa escolar adquieren hábitos los cuales le ayudaran a su vida cotidiana para poder llevar una alimentación adecuada a sus necesidades calóricas y nutricionales en este artículo podrá comprender que tan importante es conocer la pirámide nutricional y como debe de emplearla para alimentar de forma adecuada al niño debemos de implementar una buena alimentación desde que son niños para cuando llegue a su edad adulta no padezca de enfermedades adquiridas como diabetes hipertensión obesidad entre otras

Una alimentación para un niño de preescolar debe iniciar alrededor de los 2 años de edad y estos deben de consumir de 4 a 5 comidas al día Ya que este periodo es de suma importancia para brindarle hábitos alimentarios al niño y éste pueda desarrollar sus hábitos entre los 4 y 5 años por lo que es importante enseñarle a qué se debe alimentar sanamente de igual manera se debe fomentar al Infante a realizar ciertas actividades como actividad física ejercicios salir a caminar al parque entre otras más que nada aquí el niño no lleve una vida sedentaria los niños de 13 años deben de tener una ganancia de peso de 4 kilogramos y una talla de 20 cm en cuanto a su aporte energético es importante qué control en donde come niño a qué horas cuándo y cuánto a esta investigación se le denomina anamnesis también está la exploración física su peso y edad son parte del diagnóstico infantil A qué se debe tomar en cuenta para llevar el control de su estado nutricional del niño para que al Infante le sea llamada la atención un alimento es importante que su platillo se vea variado balanceado suficiente que tenga la cantidad de cuadra de sus alimentos y esos puentes grasas colores texturas y sabores y así sea de una manera más fácil que el Infante pueda consumir sus alimentos se le debe de prescribir una dieta adecuada al niño que le permita crecer y desarrollar ciertas habilidades físicas el niño debe de incluir un aporte suficiente durante el desayuno ya que es la principal comida del día y la insuficiencia de este produce cierta conducta que provoca el que se distraiga se le recomienda a los niños de 3 años consumir 102 calorías/ kilogramo de peso y un aporte de proteína de 1.2 kg/ peso se recomienda dejar que el niño sea capaz de escoger su comida es importante de inducir al niño a realizar actividad

física y una buena alimentación las recomendaciones para alimentar a un niño en etapa preescolar y escolar es que deben de seguir los parámetros de la pirámide alimenticia nutricional la mitad de las calorías debe provenir de hidratos de carbono complejos como pan pasta arroz cereales la pirámide nutricional se caracteriza por pisos en el primer piso se debe de encontrar cereales derivados en el segundo piso frutas verduras y legumbres en el tercer piso se categoriza por el consumo de proteínas lácteos como carne huevos embutidos y en el último piso es un consumo de 25 a 35% de grasas no sé también se puede incluir un 20% de dulces y embutidos pero no seguidos de una dieta el 80% debe de consumir alimentos saludables y un 20% ese tipo de alimentos de consumo sano al elaborar una alimentación normal para preescolar en laboratorio se considera que a cualquier edad el niño necesita los mismos nutrientes que un adulto lo diferencia es de que sólo que cambie las cantidades y porciones la exposición alimentaria se considera pa base de categorías de aprendizaje académico para de dos a cinco años deben de tener un aporte del 30% de energía total en forma de grasa al hacer falta de este porcentaje o tener una deficiencia por consumir una menor proporción provoca un déficit calórico para crecimiento se recomienda aumentar una ingesta de frutas y verduras legumbres pescados y reducir la comida chatarra también es adecuado variar la presentación y la preparación del platillo para ver lo más atractivo y así puede realizar las propiedades organolépticas del platillo ya que ellos prefieren alimentos suaves en sabor y consistencia blanda De igual forma prefieren alimentos que pueden consumir con la mano ya sean preparados adecuadamente para sus habilidades motoras en alimentación escolar abarca al niño de los tres a 12 años indica conocimientos por el desarrollo físico del niño la dieta adecuada para un niño de preescolar debe incluir grupos de alimentos que aportan nutrientes más comunes como hierro y calcio a recomendaciones para alimentar al niño cómo fomentar el consumo de frutas y verduras proteínas de origen animal legumbres pescados entre otros se recalca la importancia de no castigar al niño con alimentos en cuestión de forzarlos a comer o castigarlos si no quiere todo lo de su plató para un adolescente es importante implementar una buena ingesta de nutrientes y eso se debe a que están en una etapa en la que se acelera el crecimiento de la talla como la masa

corporal no obstante también tiene cambios psicológicos y físicos como hormonal y sexual del Adolescente en esta etapa quiere un 25% de la talla y el 50% de la masa esquelética el 50% de su peso definitivo alimentación debe ser adecuada en base a sus necesidades para favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y para poder prevenir trastornos nutricionales lo que se trata de buscar es que consiga un estado óptimo nutricional para tener un crecimiento adecuado y puede tener una buena salud para cuando llegue a su edad adulta éste debe de reducir patologías provocadas por una mala la dieta en cuanto a su distribución de macronutrientes se aconseja un consumo de proteínas de un gramo/kilogramo de peso para adolescentes de 11 y 14 años de un 0.9 a 0.8 para la población de 15 a 18 años un consumo de lípidos de un 30% de las calorías totales de los cuales 10% se pueden ser grasas saturadas en hidratos de carbono se representa un 50 60 de un aporte calórico de carbohidratos complejos como pasta arroz cereales leguminosas

en este ensayo he podido comprender cómo debe ser una alimentación para los niños en etapa escolar y adolescentes Ya que ellas presentan diferentes cambios necesitan diferentes tipos de requerimientos no obstante debemos de recordar y comprender que los nutrientes Una persona necesita los mismos nutrientes sólo que en diferentes proporciones y cantidades También quiero recalcar las recomendaciones para facilitar la ingesta de alimentos para estás te tapas Ya que en ellos se encuentran etapas de hábitos para que se prolongan a lo largo de su vida

## Bibliografía

Universidad del sureste Antología de embarazo y lactancia 2020

file:///C:/Users/AIRBIT%20CLUB/Desktop/biotecnologia%20antologia.pdf