



Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: Mapa Mental

Materia: Nutrición En La Infancia Y Adolescencia

Grado: 5

Grupo: NUTRICION



Satisfacción de Requerimientos Nutricionales en los lactantes

Desde el nacimiento hasta los 6 meses
 ↓
 Leche Materna
 ↓
 Desde los 6 meses en adelante
 ↓
 Leche Materna + Alimentación Complementaria



La lactancia comienza durante los primeros 6 meses de vida, aporta muchos nutrientes al bebé

Es importante durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad

Propiedades del calostro contiene inmunoglobulina, protege la mucosa del estómago, frena la estrada de virus y bacterias. Es rico en anticuerpos que le protege de determinadas infecciones, en concreto, de todas las que tú hayas pasado. Además, estimula su propio sistema inmunológico, ayudándole a madurar.

Necesidades nutricionales
 El lactante tiene una demanda energética superior (100-115 kcal/kg/día). Para cubrir estas necesidades energéticas, la leche materna le aporta un alto contenido en grasa (38%), entre un 48% y 54% de carbohidratos, y un 8% de proteínas.

El precalostro es el precursor del calostro, la primera leche materna que se produce, un alimento esencial para el bebé

A partir del primer año de vida el bebé necesita mayor cantidad de nutrientes de lo que puede aportar la leche materna

Adolescencia temprana: desde los 10 a los 13-14 años.
 Adolescencia media: desde los 14-15 a los 16-17 años.
 Adolescencia tardía: desde los 17-18 años en adelante.

Los factores que condicionan un ajuste en las recomendaciones nutricionales dependen del tipo de actividad física, del tiempo de entrenamiento y de su duración. Puede haber un incremento en las necesidades de energía, nitrógeno, vitaminas y minerales

El 50-60% corresponde a los hidratos de carbono (de los que el 90% debe ser en forma de azúcares complejos), el 10-15% en proteínas (el 65% debe ser de origen animal) y el 30-35% en grasa

En general, se ha comprobado que la ingesta energética de los adolescentes es ligeramente inferior a la recomendada, con desequilibrio en el aporte de nutrientes

La alimentación de los adolescentes debe contener todos los nutrientes esenciales que brinden la energía necesaria para su crecimiento

El desayuno tiene una gran importancia para el niño, ya que si tiene una mala alimentación no aprovecha todos los nutrientes

Con el aumento de edad el apetito se recupera, y el niño va adoptando la alimentación mas parecida a la de los adultos

dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada. De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día). De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg peso/día).

El desayuno del niño debe contener una buena alimentación que debe de contener cereales y frutas

Debe de consumir vitaminas, minerales y calcio para su desarrollo, el hierro y debe consumir pescado

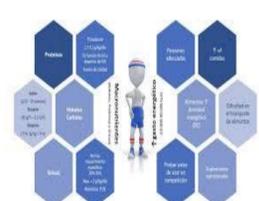


Tabla 1. Ingestas recomendadas de energía para la población española (1994)

Sexo masculino, adolescentes y adultos		
Edad	Kcal	KJ
10 - 12	2.450	10.251
13 - 15	2.750	11.506
16 - 19	3.000	12.552

Sexo femenino, adolescentes y adultos		
Edad	Kcal	KJ
10 - 12	2.300	9.623
13 - 15	2.500	10.460
16 - 19	2.300	9.623

ALIMENTACION EN LOS ADOLESCENTES



Bibliografía

UDS. (2021). Nutrición Del Lactante. Antología De Nutrición De La Infancia Y Adolescencia. Pág. 28- 38
 UDS. (2021). Nutrición del Niño escolar. Antología De Nutrición De La Infancia Y Adolescencia. Pág. 38-44
 UDS. (2021). Nutrición De los Adolescentes. Antología De Nutrición De La Infancia Y Adolescencia. Pág. 44-50