



Materia: nutrición en la infancia y adolescencia

Alumno: diego Alexandro morales de león

Profesor: Daniela Rodríguez

Grado: 5to cuatrimestre

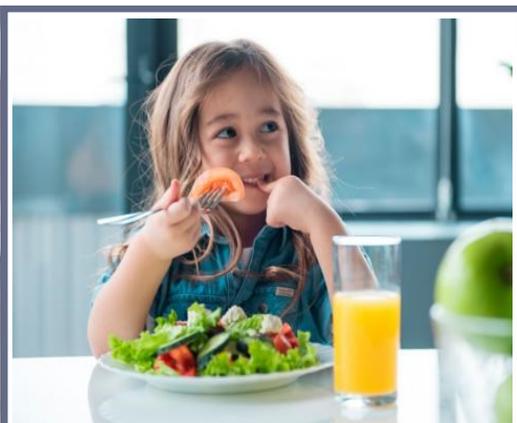
Licenciatura en nutrición

SU LOGOTIPO

Nutrición en la infancia y adolescencia

- **Alimentación en infancia**
- **Importancia de comedores escolares**
- **Importancia de lactancia materna**





Nutrición en la infancia

La infancia es la etapa del ciclo vital que va desde los 0 meses hasta los 12 años. Cada etapa requiere un tipo de alimentación específica, según el desarrollo físico y psicomotor y las necesidades nutricionales que el niño tiene a medida que crece. Los niños en edad escolar necesitan los mismos alimentos que los de menor edad, pero en mayor cantidad en relación con su peso que los adultos, para cubrir sus necesidades energéticas y nutritivas. Además de las recomendaciones para una alimentación saludable en la infancia, hay un conjunto de recomendaciones específicas para este grupo de edad: De manera orientativa, se aconseja que las necesidades nutritivas del escolar se distribuyan a lo largo del día en la siguiente proporción:

Desayuno + media mañana: 25 %.

Comida: 30 % - 35 %.

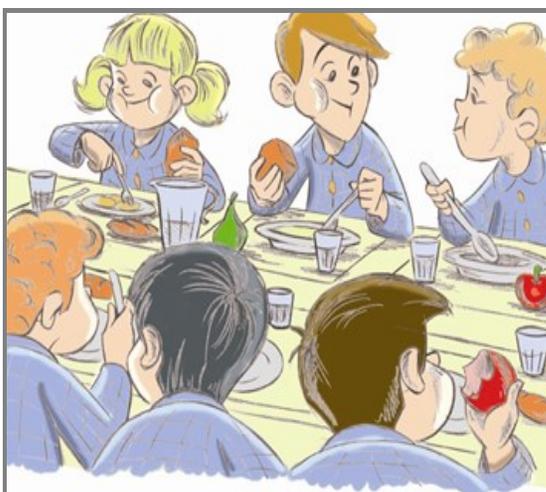
Merienda: 10 % - 15 %.

Cena: 30 %.

Al inicio de esta etapa el crecimiento es estable, con bajas necesidades energéticas, por lo que el niño mantiene aún poco interés por los alimentos y puede mostrar poco apetito, lo que es normal para su edad.

Importancia de comedores escolares

el comedor escolar es un espacio imprescindible dentro del centro educativo. Pero esta asunción no se contemplaba años atrás cuando se crearon para dar un servicio a los niños y niñas cuyos padres, actualmente la mayoría, trabajaban durante el mediodía. Qué mejor espacio para dejar a tus hijos e hijas adecuadamente atendidos y protegidos en el mejor entorno, el escolar. El comedor es una herramienta educativa potente ya que no solo educa en hábitos alimentarios saludables y normas de higiene, sino que además promueve la convivencia y actividades de ocio que contribuyen al desarrollo relacional o social de niños y niñas esencial para las familias más vulnerables ya que garantiza una comida saludable al día que de otra manera no está asegurada. Este espacio de mediodía es una oportunidad educativa fundamental para este alumnado vulnerable ya que es un ámbito de integración y socialización para la infancia y adolescencia ya que, como hemos adelantado, las actividades de ocio y tiempo libre que ofrecen son básicas para el desarrollo personal. las grandes ventajas es que el comedor escolar permite la conciliación en aquellas familias que no pueden dejar de trabajar para hacerse cargo de sus hijos durante el tiempo de mediodía. En este sentido es, además, una medida de protección que permite que niños y niñas no tengan que estar solos en casa durante este tiempo.



Importancia de lactancia materna

la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNICEF recomiendan la lactancia materna inmediata en la primera hora de vida y como forma exclusiva de alimentación hasta alrededor de los seis meses de edad, y posteriormente la introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los 6 meses, continuando la lactancia materna hasta los 2 años o más. Durante los primeros tres días después del parto, el pecho de la madre produce un líquido de color amarillento que se conoce como calostro, rico en vitamina A, contiene anticuerpos de vital importancia, además protege al recién nacido contra las infecciones, las alergias y ayuda a madurar el intestino. Este es el primer alimento que el recién nacido debe recibir, ya que contiene todas las sustancias nutritivas que necesita; además le evita el estreñimiento, se encuentra a temperatura adecuada y tiene la cantidad de agua necesaria. Se recomienda comenzar la lactancia en los primeros minutos posteriores al nacimiento, a libre demanda de día y de noche, pues con la lactancia materna se establecen profundos lazos afectivos entre madre e hijo, por lo que es conveniente que el recién nacido permanezca en estrecho contacto con la madre el mayor tiempo posible, incluso dormir en la misma habitación. Los adultos que recibieron lactancia materna en la infancia suelen tener menor tensión arterial y menores concentraciones de colesterol, así como menores tasas de sobrepeso, obesidad y

