



Nombre de alumnos: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Tríptico unidad IV

Materia: Nutrición en la infancia y la adolescencia

Grado: 5º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

ALIMENTACIÓN EN INFANCIA

Durante la infancia y la adolescencia, las necesidades energéticas y nutricionales son especialmente elevadas, ya que el organismo se encuentra en un constante estado de desarrollo y crecimiento. Y los alimentos contienen las diferentes sustancias nutritivas que éste necesita. Por lo tanto, el niño o adolescente debe consumir los productos adecuados para obtener el aporte necesario de:

- Energía.** Durante el primer año de vida las necesidades de energía son muy elevadas, y luego bajan muy sensiblemente para ir aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.
- Proteínas.** Las necesidades de proteínas son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente, y se elevan de nuevo en la pubertad.
- Hidratos de carbono.** El consumo de hidratos de carbono, tanto complejos (cereales o arroz), como simples (azúcar o miel), también es fundamental durante la infancia.
- Fibra.** Para calcular la necesidad de fibra de los más pequeños, se suele realizar la siguiente operación: sumar a la edad del niño el número 5.
- Grasas.** Es importante controlar desde la infancia qué cantidad y tipo de grasas incluimos en la dieta.
- Vitaminas.** Un consumo adecuado de frutas y verduras –al menos cinco piezas o raciones al día-, asegurarán al menos el aporte necesario de vitaminas C y A. Por otra parte, el consumo de carnes, pescados, huevos y lácteos proveen de vitamina B.
- Minerales.** Por ejemplo, el calcio es esencial para la formación del esqueleto, por lo que los niños deben consumir abundantes lácteos y pescado azul.



•**De 3 a 6 años.** Las necesidades energéticas son especialmente altas, debido a que se trata de un periodo de crecimiento y desarrollo, así como de gran actividad física. En esta época, los niños necesitan proporcionalmente más proteínas de alta calidad que los adultos, por lo que su dieta debe incluir suficientes carnes, pescados, huevos y lácteos. A esta edad, debe iniciarse también al niño en el hábito de un desayuno completo.

•**De 7 a 12 años.** Dado que las necesidades de crecimiento siguen siendo cruciales, los pequeños de esta edad deben ingerir a diario lácteos, frutas, verduras, ensalada y pan, alternar las carnes, pescados blancos y azules, y combinar a lo largo de la semana las legumbres, arroces y pasta. Resulta necesario también orientar al niño para que no coma sólo lo que le gusta y evitar que abuse de dulces y refrescos.

•**De 13 a 16 años.** Dado que en esta etapa se produce el llamado "estirón" y los músculos y el esqueleto terminan de formarse, la dieta debe aportar al adolescente las calorías suficientes e incluir proteínas de alta calidad y calcio –presente en los lácteos, verduras, legumbres y muchos pescados y mariscos-. También es importante realizar suficiente actividad física para evitar el sobrepeso.

IMPORTANCIA DE LOS COMEDORES ESCOLARES

Un comedor escolar es un lugar que forma parte de los servicios que oferta la escuela, con el propósito de que los niños puedan tomar sus alimentos en tiempo y forma adecuada en caso de que los padres de familia no puedan estar con ellos debido a ocupaciones de trabajo.



Funciones del comedor escolar

El comedor escolar debe ser una herramienta educativa complementaria, que debe tener como objetivos principales intervenir en la educación para la salud, la higiene y la alimentación, al mismo tiempo que enseña aspectos relacionados con la responsabilidad, el ocio y la convivencia. Por eso debe cumplir las siguientes funciones, desarrolladas en la "Guía de la alimentación saludable en la etapa escolar" de la Agencia de Salud Pública de Cataluña:

- Proporcionar a los niños comidas de calidad nutricional, higiénica y sensorialmente aceptables.
- Hacer educación para la salud, desarrollando y reforzando la adquisición de hábitos saludables, tanto higiénicos como alimentarios.
- Fomentar las normas de comportamiento y la utilización correcta del material y los utensilios del comedor, así como promover los aspectos sociales y de convivencia durante las comidas (educación para la convivencia y la responsabilidad).
- Planificar actividades de ocio que contribuyan al desarrollo de la personalidad y a fomentar hábitos sociales y culturales sobre alimentación (educación para el ocio).



IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA



Al amamantar a tu bebé estrechas los lazos de afecto con él o ella, por ello trata de que sea una experiencia agradable y tranquila para ambos.

Recuerda, tu leche es la mejor opción ya que favorece el sano crecimiento y desarrollo.

La leche materna es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias. La cantidad y calidad de la leche materna es suficiente, por lo que no es necesario que le des otros alimentos como agua, té o jugos, antes de los seis meses. Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de desarrollar obesidad tanto en la infancia como en la época adulta.



La alimentación con leche materna debe iniciarse inmediatamente al nacer, si no hay algún impedimento médico, cada bebé va marcando su frecuencia de alimentación de acuerdo a su necesidad. Debes amamantarlo cuando lo pida, y durante el tiempo que lo requiera, es lo que se llama alimentación a libre demanda. Recuerda que los signos tempranos de hambre son: movimientos rápidos de los ojos, chupeteo, se lleva la mano a la boca, abre su boca en búsqueda del pecho, se pone inquieto y los signos tardíos son que se agita, llora y se pone colorado.

BIBLIOGRAFÍA:

Anónimo. (2020). Cinfasalud. Pautas de nutrición para crecer más sanos y fuertes. Recuperado de: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-infantil/> el 09 de abril del 2021.

Anónimo. (2020). Faros. Beneficios de que los niños coman en el comedor escolar. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/beneficios-ninos-coman-comedor-escolar#:~:text=Funciones%20del%20comedor%20escolar&text=Proporcionar%20a%20los%20ni%C3%B1os%20comidas,saludables%2C%20tanto%20higi%C3%A9nicos%20como%20alimentarios.> El 09 de abril del 2021.

Anónimo. (2020). IMSS. Importancia de la lactancia materna. Recuperado de: http://www.imss.gob.mx/_maternidad2/eres-mama/lactancia-materna#:~:text=La%20leche%20materna%20es%20el,protegen%20contra%20infecciones%20y%20alergias. El 09 de abril del 2021.