



**Nombre del alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: mapa mental**

**Materia: nutrición en la infancia y la adolescencia**



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 5°**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 De febrero del 2021.



La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables.



Los primeros 2 años de la vida del niño son especialmente importantes, en la nutrición



la nutrición óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad,



Con una buena alimentación se reduce el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo general.

## NUTRICION DEL LACTANTE,

El calostro favorece el desarrollo de su sistema digestivo y ayuda a evacuar el meconio

La lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre



**¿QUÉ PROPIEDADES TIENE EL CALOSTRO?**

- FÁCIL DE DIGERIR**  
Perfecto intestino todavía inmaduro del bebé
- ES LAXANTES**  
Ayuda a regular el meconio y evitamos el estreñimiento
- PROTEÍNAS, MINERALES Y VITAMINAS**  
Beneficiosas
- INMOGLUBINA A**  
Protege del resaca del calostro, la matriz y protege al bebé, frente a otras enfermedades víricas y bacterias
- RICO EN ANTICUERPOS**  
Protege de infecciones y estimula el sistema inmunológico
- RICO EN CARBOHIDRATOS**  
Protege la lactación materna

Además, de sus más de 30 componentes, 13 se pueden encontrar únicamente en el calostro. La cantidad de anticuerpos que posee hace que el bebé esté protegido frente a determinadas infecciones intestinales y respiratorias

El calostro es perfecto e insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión

El calostro es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento compuesto por agua, proteínas, minerales y es rico en azúcar

se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria.

Alrededor de los 6 meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna



<b>Verduras</b> 	<b>Frutas</b> 	<b>Proteínas</b> 
<b>Lacteos</b> 	<b>Complementos</b> 	<b>Sal</b> Consulta a tu pediatra 



Periodo de adulto modificado: abarca la edad preescolar y escolar hasta los 7-8 años de edad.

En este periodo el niño va adoptando una alimentación progresivamente más parecida a la de los adultos,

el crecimiento longitudinal es un poco más lento (5-6 cm/año) y la ganancia de peso es de 3-3,5 kg/año. Con el aumento de la edad, el apetito se recupera y tienden a desaparecer las apetencias caprichosas. En la edad escolar, la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar

La televisión y las otras tecnologías de la información y la comunicación (TICs) van adquiriendo un papel relevante. Además, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental



Un buen desayuno debe constar de un lácteo, cereales y alguna pieza de fruta. Puede complementarse con la toma de fruta, un bocadillo pequeño o un lácteo a media mañana.

## Nutrición en el niño (edad escolar)

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones. Las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal



El desayuno es una de las comidas más importantes del día; un desayuno inadecuado o inexistente se asocia a una disminución de la atención y a un peor rendimiento escolar

Vitaminas y minerales el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro

Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. Proceden mayoritariamente de los vegetales: cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres.

La grasa es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales 25 y 35% para niños de 4 a 18 años.

Las proteínas: Una dieta equilibrada debería proporcionar entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal.

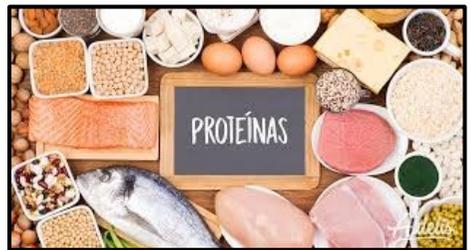


### ¿DÓNDE ESTÁN LOS HIDRATOS DE CARBONO?

Azúcar	Miel	Caramelos
Pan integral	Pasta	Galletas
Tubérculos	Legumbres	Fruta

### GRASAS DE ORIGEN ANIMAL

Lácteos	Huevo	Carne	Pescado
Queso, Mantequilla, Nata	Yema	Sebos, Mantecas	Ácidos grasos poliinsaturados





es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Se inicia con la pubertad y termina sobre los veinte años

Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psicoemocional.

se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética.

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales

## Alimentación en el adolescente

La adolescencia es una etapa decisiva en el desarrollo humano por los importantes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que en ella ocurren y que condicionan tanto las necesidades nutricionales como los hábitos alimentarios y de comportamiento.

Las proteínas Deben aportar entre el 10 y el 15% de las calorías de la dieta y deben ser predominantemente de alto valor biológico (origen animal)



El comportamiento alimentario del adolescente está determinado por numerosos factores "externos" (características familiares, amistades, valores sociales y culturales,



La adolescencia se asocia con multitud de cambios en el estilo de vida personal y es de esperar que haya variaciones en la preferencia de alimentos y en los hábitos alimentarios



Las vitaminas B6 y el ácido fólico son necesarias para la síntesis de ADN y ARN, y las vitaminas A, C y E participan en la función y estructura celular.



Los hidratos de carbono deben representar entre el 55-60% del aporte calórico



proteínas las recomendaciones se establecen en 1 g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y mujeres, entre los 15 y 18 años. El límite máximo tolerable de ingesta proteica es el doble de las recomendaciones. Deben aportar entre el 10 y el 15% de las calorías de la dieta y deben ser predominantemente de alto valor biológico (origen animal).



## **Bibliografía**

**“antología Uds. Nutrición en la infancia y adolescencia . -pág. 74**

