



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Docente: Daniela Rodríguez.

Asignatura: Nutrición En La Infancia y Adolescencia.

Licenciatura: Nutrición.

Grado y Grupo: 5-A.

Universidad: UDS.

Actividad: Tríptico.

Alimentación en infancia.



La alimentación en la infancia es la más importante para comenzar a tener una vida saludable, su alimentación debe incluir frutas, verduras y hidratarse siempre con agua y evitar bebidas azucaradas.

Los alimentos más importantes para un niño son las frutas y las verduras para un crecimiento adecuado.

Comedores escolares.

Los comederos escolares siempre y cuando los alimentos que brinda la institución sean saludables o balanceados para los niños, y les beneficie en vez de hacerles daño.



Los alimentos que deberían brindar las instituciones para los niños serían, un cóctel de frutas, algunos vegetales, yogurt entre otros alimentos saludables.

Lactancia Materna.

Lo más fundamental para el bebé es el calostro que incluye inmunoglobulinas.

La lactancia materna es lo más importante para el recién nacido, ya que la leche materna tiene todos los nutrientes necesarios para el bebé.

