



Mi Universidad

Mapa conceptual.

Nombre del Alumno: Emma Yareni Montejo García.

Nombre del tema: ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS DE 1 A 5 AÑOS SANOS.

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Submódulo II.

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery Gonzales.

Tec. Enfermería.

Quinto semestre.

ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS DE 1 A 5 AÑOS SANOS

La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos, la alimentación debe adaptarse a sus características individuales, teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza. No obstante, existen unas orientaciones generales que se traducen en frecuencia de consumo de alimentos y en cantidades aconsejadas (raciones) acordes a cada etapa, que te pueden servir de ayuda para diseñar una dieta saludable y equilibrada.

Los niños de uno a cinco años de edad están siempre en movimiento y necesitan una amplia variedad de alimentos para el crecimiento y la salud, para eso se le debe ofrecer una variedad de alimentos aclaro que los alimentos sean saludables incluyendo verduras y frutas, no hay necesidad de cocinar comidas especiales; la leche es una parte importante de la dieta de un niño durante la primer año porque proporciona calcio y vitamina D, que ayudan a desarrollar unos huesos fuertes, es importante el hierro, pendiente de una posible deficiencia de hierro después de que los niños hayan cumplido 1 año, Una deficiencia de hierro puede afectar el desarrollo físico, mental y conductual del niño y puede provocar anemia, también se le puede dar alimentos ricos en hierro en la dieta de su hijo, como la carne, el pollo, el pescado, los frijoles y los alimentos enriquecidos con hierro, es importante la los 18 y 24 meses el niño o niña ya empiece a ingerir alimentos, a estas alturas el niño debería comer una amplia variedad de alimentos, seleccionar las cantidades adecuadas de cada uno de los grupos alimentos, puede satisfacer las necesidades nutricionales del niño y estar tranquilo de su salud y bienestar, La leche baja en grasa no es una bebida adecuada para niños menores de 2 años de edad y sólo debe utilizarse después de esa edad en los niños con un buen apetito y una dieta variada, la leche desnatada no se recomienda antes de la edad de cinco años, Como los niños tienen poco apetito, es importante que no se les den tantos dulces, galletas, chocolates, bocadillos salados como papas fritas y bebidas gaseosas en forma regular, estos alimentos tienen muy poco o ningún valor nutricional y puede echar a perder el apetito de su niño por alimentos saludables trate de limitar los alimentos dulces a la hora de comer y anime a su hijo a limpiar sus dientes con regularidad para prevenir la caries dental, una alimentación sana y equilibrada es fundamental durante todas las etapas de la vida, pero sobre todo, durante la etapa de crecimiento ya que los niños necesitan aporte necesario de vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y grasas para un correcto desarrollo, en esta etapa de la vida se desarrollan las preferencias, por lo que es fundamental dar a probar alimentos sanos en diversas formas y preparaciones, para que sean los alimentos que ellos escojan durante su vida y siempre llevar una alimentación adecuada.

Conclusión....

Conocer cómo debe ser la dieta de los niños según su edad nos ayudará a mantener una alimentación correcta para los niños y niñas, saber qué tipo de alimentos pueden tomar y cómo introducirlos en el menú semanal del niño es básico para su buena salud y crecimiento.

BIBLIOGRAFÍA. Ballabriga A, Carrascosa A. Nutrición en la edad preescolar y escolar. En: Ballabriga A, Carrascosa A, eds. Nutrición en la infancia y adolescencia 3ª ed. Madrid: Ergon; 2006. p. 499-523.