



**Mi Universidad**

**mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: danna Itzel lopez diaz*

*Nombre del tema: mapa conceptual*

*Parcial: 5*

*Nombre de la Materia: submodulo II*

*Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery Gonzales*

*Nombre de la Licenciatura: tec.enfermeria*

*Cuatrimestre: 5*

## introduccion

En este ensayo daremos a conocer sobre la adecuada alimentacion de los niños de 1 a 5 años de edad, para saber que alimentos deben ingerir y que beneficios les aporta, y asi llevando una alimentacion balanceada y saludable para evitar cualquier riesgo de una enfermedad causa por la mala alimentacion.

Indice.....	1
Introduccion.....	2
Ensayo.....	3
Conclusion.....	4
Bibliografia.....	5

## Ensayo

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.

Los principales alimentos de nuestra dieta se pueden dividir en grupos de alimentos, al seleccionar las cantidades adecuadas de cada uno de los grupos de alimentos, puede satisfacer las necesidades nutricionales del niño y estar tranquilo de su salud y bienestar. Las frutas y verduras son excelentes fuentes de vitaminas y minerales. Si el niño no quiere comer verduras, pueden comer fruta en su lugar, ya que ambos tienen valores nutricionales similares, las porciones recomendadas por día son, 1-3 años: 2-4 porciones, 2-4 años: 4 o más raciones, 5 años en adelante: 5 porciones. Los alimentos como Cereales, pan y patatas son ricos en hidratos de carbono y proporcionan energía a su hijo tiene que ser activo y jugar. Incluya por lo menos una porción en cada comida, porciones recomendadas por día: 1-3 años = 4 porciones 3-5 años = 4-6 + porciones, la leche, queso son la mejor fuente de calcio, que es esencial para el desarrollo de los huesos se recomiendan tres porciones al día, el queso, la leche y el yogur se pueden utilizar en la cocina sin afectar el contenido de calcio, mientras que la leche es una parte importante de la dieta de un niño la cantidad consumida no debe exceder de un litro al día ya que grandes cantidades de leche puede reducir el apetito y evitar que su hijo coma una mezcla de alimentos que son necesarios en este momento importante en su crecimiento y desarrollo, 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, la Carne, pescado, pollo y huevos son una buena fuente de proteína que es esencial para el crecimiento y el desarrollo. Se recomiendan dos porciones al día. Las legumbres (guisantes, frijoles, lentejas) también proporcionan proteínas, La carne roja (cordero, carne de res, carne de cerdo) y el pollo son excelentes fuentes de hierro de fácil absorción. El hierro en la carne se absorbe hasta siete veces más fácilmente que el hierro de los vegetales, cereales y frutas.

Los bebés menores de seis meses únicamente necesitan leche materna o fórmula para bebés para obtener suficientes fluidos y una nutrición adecuada, Los bebés de 6 a 12 meses deben continuar alimentándose por leche materna o fórmula para bebés para obtener a mayoría de sus necesidades nutricionales. Ambos también proveen la cantidad de líquidos necesarios que los bebés necesitan en esta etapa. Una vez que se ha comenzado con la alimentación complementaria, que suene iniciarse a los seis meses de edad, pueden comenzar a ofrecer pequeños tragos de agua durante las comidas. Esto ayudará a que los niños comiencen a desarrollar habilidades para beber de un vaso y a familiarizarse con el sabor del agua, algo que puede tomar tiempo. Los niños de 12 a 24 meses deben beber de una a cuatro tazas de agua al día para obtener los líquidos suficientes para su edad. El agua que necesita puede variar según el día, dependiendo de lo activos que sean, el clima, o la cantidad de líquidos que reciban de otras bebidas como la leche o de comidas como las sopas y el puré de manzana. Los niños de 12 a 24 meses pueden comenzar a tomar leche entera pasteurizada y sin sabor, ya que aporta nutrientes como proteínas, calcio y vitamina D, y que su cuerpo en crecimiento necesita. La cantidad recomendada de leche para esta edad es de dos a tres tazas al día.

La alimentación como podemos ver es muy importante para el desarrollo adecuado y sano del niño, así como para prevenir cualquier enfermedad y deficiencia que en ocasiones se presentan por la mala alimentación y falta de nutrientes en los niños.

# Bibliografía

No hay ninguna fuente en el documento actual.

La alimentación de 1 a 5 años- Adimark

Bebidas recomendadas para niños