



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Prof. Julibeth Martinez

Nombre del trabajo: Necesidades nutricionales del escolar, preescolar y adolescente

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Grado: Cuarto cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre de 2020.



NECESIDADES

NUTRICIONALES DEL

PREESCOLAR

El crecimiento longitudinal en el preescolar es de 6-8 cm/ año y el incremento ponderal 2-3 kg anuales



En esta etapa se produce un aprendizaje rápido, del lenguaje de la marcha y de la socialización, y se pueden producir cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos



Del 50 al 55 % de hidratos de carbono. De ellos, el 90 % serán hidratos de carbono complejos

Del 10 al 15 % de proteínas de alta calidad (1,2 g/kg/día, con un 65 % de origen animal).

Del 30 al 35 % de grasas, con un reparto de 15 % de monoinsaturada 10 y hasta el 10 % restante como grasa saturada.



REFERENCIAS

Pediatría general. (23 de noviembre de 2021). Obtenido de *Pediatría general*: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

Alimentación del escolar

(edades 6 a 12) necesitan alimentos saludables y bocadillos nutritivos. Tienen una tasa de crecimiento constante pero lenta y usualmente comen cuatro o cinco veces al día (incluidos bocadillos)



Establezca buenos ejemplos para los hábitos alimenticios. Permita que los niños ayuden a la planificación y preparación de las comidas. Sirva comidas en la mesa, en lugar de frente al televisor, para evitar distracciones.

Alimentación preescolar



una alimentación y nutrición correcta durante la edad preescolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes



Proteínas
Hidratos de carbono
Grasas
Fibras
Vitaminas
Verduras y frutas

No existen alimentos buenos o malos, sino que la alimentación de las niñas y niños debe estar de acuerdo a sus necesidades nutricionales!!

References

Pediatría general. (23 de noviembre de 2021). Obtenido de *Pediatría general*: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

Alimentación del adolescente

Es una etapa de la vida muy importante desde la perspectiva de la salud, porque en ella acaban de conformarse estructuras y características corporales que nos acompañarán siempre



- Omitir alguna de las comidas, ingerir refrigerios, consumir comidas rápidas, no comer en familia, seguir dietas sin indicación médica, iniciar una actividad física intensa sin el asesoramiento adecuado
- Optar por el sedentarismo marcado por el hábito de pasar muchas horas frente al televisor o la pantalla del ordenador

● Hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables.

● Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal. Beber agua. Intentar evitar las bebidas con mucha azúcar

● Ingerir comidas balanceadas.

● Comer frutas y vegetales como bocadillos.

● Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas



De forma general, durante la adolescencia hay un aumento en las necesidades energéticas, proteicas y de algunos micronutrientes como el calcio, el hierro y ciertas vitaminas.



Bibliografías



Pediatría general. (23 de noviembre de 2021). Obtenido de Pediatría general:

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>