



**Nombre de alumno: Noel de Jesús
López Albores**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez**

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Educación en nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4º cuatrimestre

Grupo: B-1

Alrededor de los dos años, el niño ya debe realizar entre cuatro y cinco tomas diarias de alimentos.



Preescolar 3-5 años (antes de

El niño necesita los mismos nutrientes que el adulto, tan solo cambian las cantidades y las proporciones.



Recomendaciones de aporte de energía durante la infancia. Ingesta dietética recomendada¹ e intervalo entre actividad sedentaria y activa para cada edad²

Categoría	Edad (años)	Energía (kcal/kg/día)	RDA (kcal/día)	Según grado de actividad (kcal/día)
Niños/níñas	1-4	100	1.850	(992-1.250)
	4-6	90	1.700	(1.200-1.800)
	6-10	70	2.000	(1.400-2.200)
Niños	10-13	55	2.450	(1.600-2.600)
	13-16	45	2.750	(2.000-3.200)
Niñas	10-13	47	2.300	(1.400-2.200)
	13-16	40	2.500	(1.600-2.400)

RDA: recommended daily allowance (ingesta dietética recomendada).

Aprendizaje de hábitos alimentarios



Se inician en el núcleo familiar y se complementa en el ámbito escolar

Imitan las conductas de alimentación de los adultos.



El comienzo de la etapa escolar se da en el niño alrededor de los 3 años y abarca hasta los 12 años



Prevenir que adquieran malos hábitos alimentarios, para disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles.

La etapa escolar: niños de 7 a 12 años.

Es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante tanto de la talla como de la masa corporal



Aporta proteínas de origen animal y vegetal



Fomenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas.



se producen cambios importantes en la composición corporal

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

