



Nombre del alumno: Silvia Itzel Calderón Pulido

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Nutrición en embarazo y lactancia

Grado: Cuarto cuatrimestre

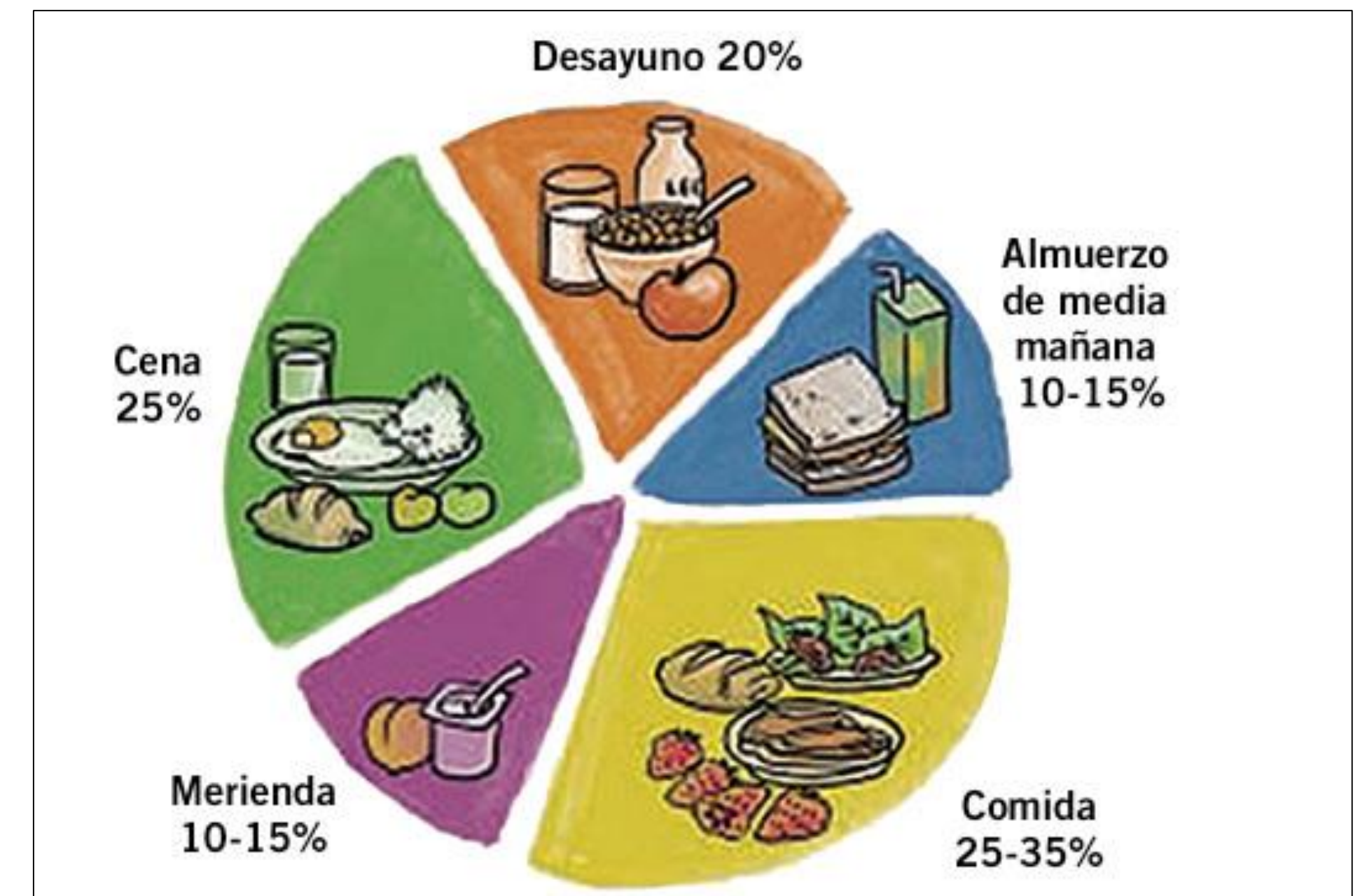
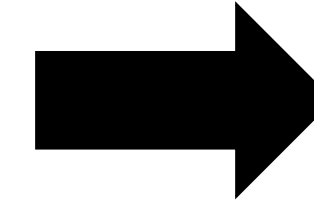
Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de
Noviembre del 2021

NECESIDADES DEL PREESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE.

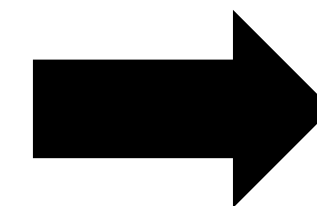
4.1 Necesidades nutricionales del preescolar:

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones. Las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal.



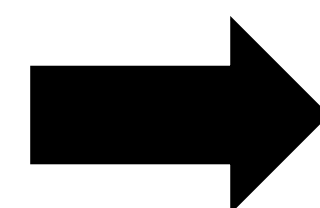
4.7 Alimentación del escolar:

Los niños en edad 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). Durante este tiempo, se forman muchos hábitos alimenticios, gustos y aversiones.



4.8 Alimentación del adolescente:

La mayoría de nutricionistas recomiendan que la ingesta calórica de los adolescentes incluya de 50 a 60 por ciento de carbohidratos complejos. Los carbohidratos simples nos seducen con su sabor dulce y un pequeño golpe de energía pero ofrecen poco y deben reducirse en la dieta.



Bibliografía:

UDS.2021. Nutrición en embarazo y lactancia. Utilizado el 26 de Noviembre del 2021.PDF

[URL:https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf)