



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4° Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de Noviembre de 2021.



1

4.1 NECESIDADES NUTRICIONALES DEL PREESCOLAR



El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar las actividades físicas propias de la edad y estar sano.



Recomendaciones

- Añadir comidas principales y 2 meriendas
- 2do año puede comer alrededor de 200-300 mL
- 3er año capaz de comer la mitad de un adulto



- Escoger alimentos saludables para servir en las comidas y las meriendas
- No utilizar la comida como castigo.
- Que los niños ayuden con las actividades: Lavar, medir, etc.
- Lean libros acerca de una buena alimentación



- Energía hasta los 3 años: 102 kcal/kg de peso
- 4-6 años: 90 kcal/kg de peso
- Proteínas hasta los 3 años: 1,2 g/kg de peso
- 4-6 años: 1,1g/kg de peso

2

4.7 ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

Etapa escolar se da en el niño alrededor de los 3 años y cubre un periodo de tiempo que abarca hasta los 12 años.



Se divide

➤ Etapa escolar: 7 a 12 años.

➤ Etapa preescolar: 3 a 6 años.

Recomendaciones

- ✓ Consumo de frutas, verduras y hortalizas
- ✓ Aporte de leche y derivados. Mínimo de unos 500 mililitros al día
- ✓ Proteínas de origen animal y vegetal
- ✓ Consumo de legumbres y de pescados
- ✓ Impulsa el aceite de oliva
- ✓ Evitar el exceso de sal
- ✓ Limita el consumo de azúcar
- ✓ Toma agua



3

4.8 ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

Periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Se inicia con la pubertad y termina sobre los 20 años.



• Cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psico-emocional

• Conseguir un estado nutricional óptimo y a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta y a prevenir las enfermedades crónicas.



• Adquiere nuevos hábitos de consumo de alimentos: influencias psicológicas y sociales.

• Cambios específicos: Chicos aumenta la masa magra y Niñas se incrementan los depósitos grasos.



Bibliografía

UDS. (SEPTIEMBRE-DICIEMBRE de 2021). Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>