

Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre del trabajo: Super nota.

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.

Grado: Cuarto cuatrimestre.

Grupo: Nutrición “A”.

ALIMENTACIÓN DEL PREEESCOLAR.

Alrededor de los 3- 6 años



Realizar entre cuatro y cinco comidas al día.



Clave para el aprendizaje

Debe encargarse la familia de:

- Proporcione bocadillos programados con regularidad y limite la alimentación no planeada.
- No jugar con la comida o jugar en la mesa de la cena.
- Correr o jugar mientras se come puede causar que un niño se atragante.
- Haga que su hijo se sienta cuando esté comiendo.
- Ofrezca una variedad de alimentos.
- Haga la hora de la comida lo más placentera posible. No ponga presión para que su hijo coma, ni fuerce a su hijo a que "limpie" su plato.
- Proporcione ejemplos de hábitos saludables de comida.

- Núcleo familiar (principal)



- Ámbito escolar (se complementa)



ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

Alrededor de los 7 a 12 años

Características de esta etapa

- Importante adquisición de conocimientos
- Desarrollo físico del niño.
- Determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta.



¿Cómo adecuar su alimentación?

Incluir alimentos de los 5 grupos básicos

Correcta alimentación

- Consumo de frutas, verduras y hortalizas
- leche y derivados. Mínimo de unos 500 mililitros al día
- Aporta proteínas de origen animal y vegetal
- Potencia el consumo de legumbres y de pescados
- Cuida que las raciones de carne no sean demasiado generosas
- Impulsa el aceite de oliva frente a cualquier otra grasa
- Evitar el exceso de sal
- Limita el consumo de azúcar
- Toma agua como bebida principal

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

“Es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta”

Cambios que ocurren:

- Físico
- Hormonal y sexual (pubertad)
- Social y psicoemocional

Objetivos nutricionales son:

- conseguir un crecimiento adecuado
- evitar los déficits de nutrientes específicos
- consolidar hábitos alimentarios correctos

Proteínas:

- 1 g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años,
- y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y mujeres, entre los 15 y 18 años.

Vitaminas esenciales:

- B6, B9, A, C y E.

Minerales esenciales:

- Zinc, magnesio, cobre, cromo, fósforo y selenio.



Se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética

Etapa que puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

Distribución de macros:

- Hidratos de c. : 50 - 60%
- Proteínas: 10 y el 15%
- Grasas: 30%
-Saturados: 10%

(UDS, 2021)

Bibliografía

UDS. (26 de 11 de 2021). Obtenido de UDS: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>