



Nombre de alumno:

Karine Abigail Vicente Villatoro

Nombre del profesor:

Lic. Julybeth Martinez Guillen

Nombre del trabajo:

Supernotas

Materia:

Embarazo y lactancia

Grado: 4°

Grupo: "A"

**Comitán de Domínguez Chiapas a 26
de noviembre del 2021**

EDUCACION EN LA

ALIMENTACION

PRESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

Siempre hay un momento en la infancia en el que se abre una puerta y deja entrar al futuro.

PRESCOLAR

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

- Mantener un horario de comidas
- Imponer reglas a la hora de comer
- Correr o jugar mientras se come puede causar que un niño se atragante
- Ofrezca una variedad de alimentos.
- Proporcione ejemplos de hábitos saludables de comida. Los niños en edad preescolar imitan lo que ven hacer a sus padres.



En el escolar, el crecimiento longitudinal es un poco más lento (5-6 cm/año) y la ganancia de peso es de 3-3,5 kg/año

ESCOLAR

- Fomenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas
- Provoca un aporte de 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 como mantequilla o margarina



ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal. Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica,

- 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.
- Cuando cocine para su hijo adolescente, intente asar o grillar en lugar de freír.
- Haga que su hijo adolescente controle la ingesta de azúcar.
- Comer frutas y vegetales como bocadillos.
- Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas.



- embarazo y lactancia. (s. f.). UDS. Recuperado 26 de noviembre de 2021, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>
- default - Stanford Children's Health. (s. f.). P. Recuperado 26 de noviembre de 2021, de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>