



**Nombre de alumno: Damaris  
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: JULIBETH  
MARTINEZ GUILLEN**

**Nombre del trabajo: SUPERNOTA**

**Materia: NUTRICION EN EL EMBARAZO**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 4**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de NOVIEMBRE DE 2021

# NECESIDADES DEL PRESCOLAR.



## NECESIDADES NUTRICIONALES DEL PRESCOLAR.

Los objetivos de una dieta saludable son: cubrir las necesidades que permitan un correcto crecimiento y desarrollo e instaurar hábitos alimentarios saludables que eviten la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.

- Prepare comidas, proporcione bocadillos programados con regularidad
- No debe permitirse la mala conducta a la hora de la comida.
- Correr o jugar mientras se come puede causar que un niño se atragante.
- Ofrezca una variedad de alimentos.
- Haga la hora de la comida lo más placentera posible.

## ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR.

El comienzo de la etapa escolar se da desde los 3 años hasta los 12 años. Durante esta época el aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios será clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta. La dieta de un niño en edad escolar debe incluir alimentos de los 5 grupos básicos.



- Fomenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas
- Provoca un aporte de leche y derivados.
- Aporta proteínas de origen animal y vegetal
- Potencia el consumo de legumbres y de pescados
- Evitar el exceso de sal
- Limita el consumo de azúcar
- Toma agua como bebida principal

## ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

Los objetivos nutricionales son conseguir un crecimiento adecuado, evitar los déficits de nutrientes específicos y consolidar hábitos alimentarios correctos que permitan prevenir los problemas de salud de épocas posteriores de la vida que están influidos por la dieta, como son hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis.

- Proteínas: 1 g/kg entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 entre los 15 y 18 años. Ó 10 y el 15%
- Lip 30%
- HC 55-60%



## Bibliografía

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