



**Nombre del alumno: Olaguez
Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Martínez
Guillén Julibeth**

**Nombre del trabajo: Alimentación
en el preescolar, escolar y
adolescente**

**Materia: Nutrición en el embarazo
y la lactancia**

Grado: 4° A

Grupo: LNU

NECESIDADES NUTRICIONALES DEL PREESCOLAR



ESTIMACIONES

Se recomienda:

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



PIRAMIDE DEL PREESCOLAR: RACIONES RECOMENDADAS

1ER PISO

cereales y derivados



6 raciones diarias



frutas, verduras y aceite de oliva

2DO PISO

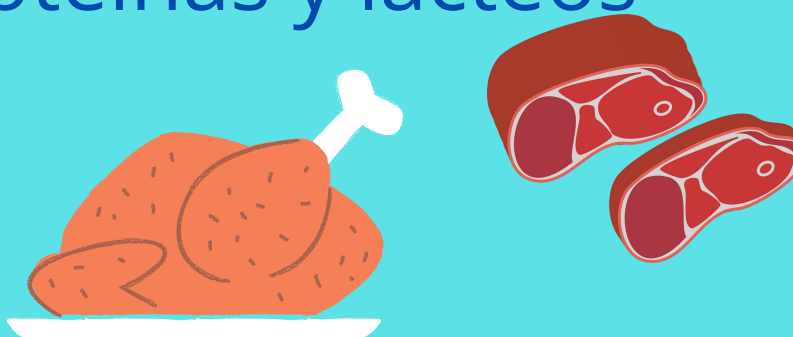
6-9 raciones diarias

3ER PISO

proteínas y lácteos



2-3 y 3-4 raciones



alimentos calóricos y grasos

4TO PISO

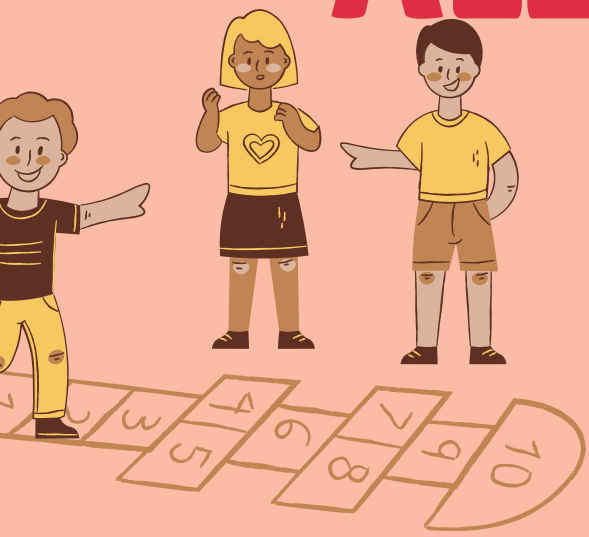
2-3 raciones semanales



Referencias

UDS. (Septiembre-Diciembre 2021). Antología Nutrición en el embarazo y la lactancia 4º Unidad. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764c1c8607bff.pdf>

ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

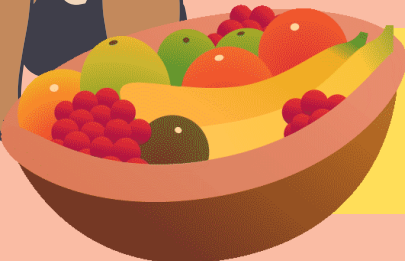


6-12 años

La dieta de un niño en edad escolar debe incluir alimentos de los 5 grupos básicos.



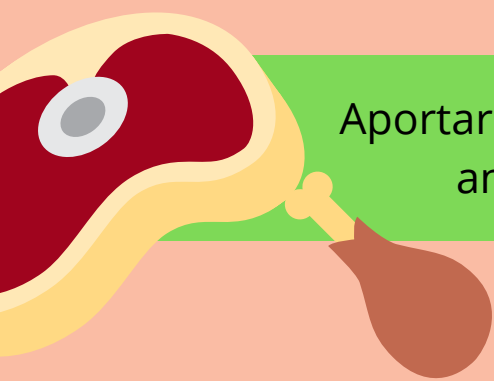
Recomendaciones



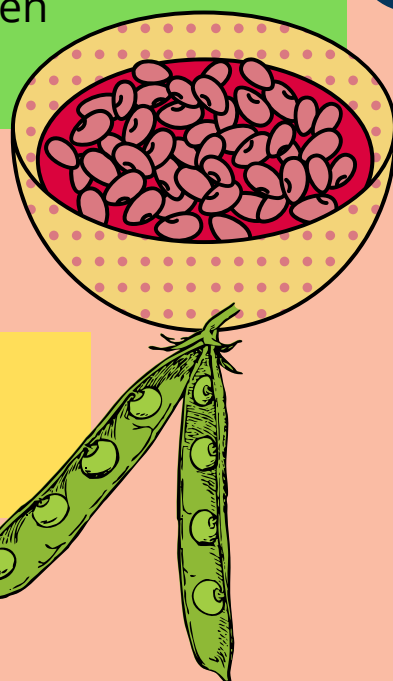
Fomenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas



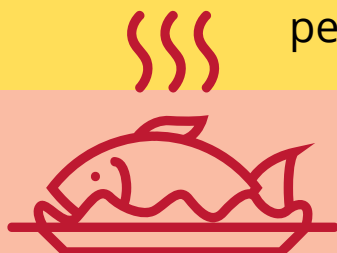
Aporte de leche y derivados, mínimo de unos 500 mililitros al día



Aportar proteínas de origen animal y vegetal



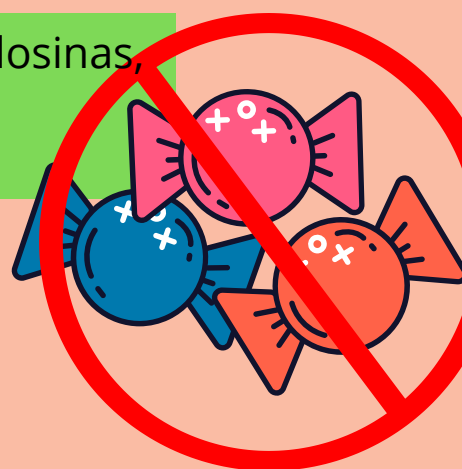
Potencia el consumo de legumbres y de pescados



Impulsa el aceite de oliva frente a cualquier otra grasa como mantequilla o margarina



Limita el consumo de azúcar; caramelos, golosinas, bebidas azucaradas muy ocasionalmente



Tomar agua como bebida principal



Referencias

UDS. (Septiembre-Diciembre 2021). Antología Nutrición en el embarazo y la lactancia 4º Unidad. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764c1c8607bff.pdf>

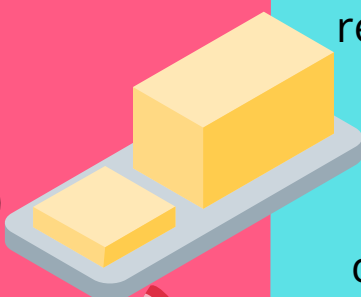
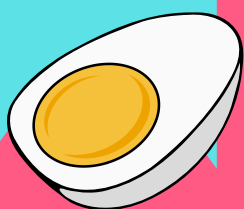


ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psicoemocional.

Recomendaciones

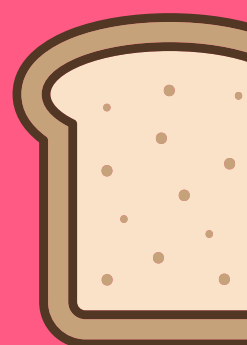
Las recomendaciones proteicas se establecen en 1 g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y mujeres, entre los 15 y 18 años



La grasa total representará el 30% de las calorías totales. Los ácidos grasos saturados supondrán como máximo el 10% del aporte calórico total. La ingesta de colesterol debe ser inferior a 300 mg/día.



Los hidratos de carbono deben representar entre el 55-60% del aporte calórico. Se aconseja que este aporte sea en su mayoría en forma de carbohidratos complejos,



Se necesita un aumento del aporte de tiamina riboflavina y niacina, que participan en la obtención de energía a partir de los macronutrientes.,



Referencias

UDS. (Septiembre-Diciembre 2021). Antología Nutrición en el embarazo y la lactancia 4º Unidad. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764c1c8607bff.pdf>