

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ

NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ

EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

UNIVERSIDAD DEL SUR

Educación en nutrición

3.3 Elección de temas para educación nutricional Alimentación en la infancia.

La nutrición durante la edad pediátrica ha evolucionado enormemente en los últimos decenios

Los datos son muy evidentes para la aterosclerosis, la osteoporosis y la HTA; las formas de obesidad que se inician en la infancia tienden a perpetuarse en el adulto.

El niño de uno a tres años se encuentra en una etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento estable del escolar.

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta

3.4 Elección de temas para educación nutricional Alimentación en la adolescencia.

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta

se producen una serie de cambios físicos, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y en la composición corporal, con un aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres.

es especialmente importante insistir en la necesidad de crear hábitos saludables durante estas etapas, adolescencia y la infancia.

Las recomendaciones generales en la elaboración de dietas y menús para este grupo de edad se asemejan a las de los adolescentes, ajustando el aporte energético a las calorías citadas.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>