



Nutrición en infancia y adolescencia

Nombre. Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo. 5ª

Número de lista. 1

Actividad. Mapa conceptual de la segunda unidad

Fecha. 19 de febrero del 2023

Alimentación al lactante y niño sano

Iniciando

En la adolescencia

A partir de los 4 a 6 meses

En etapa preescolar

Debemos promover hábitos saludables

Mediante diferentes métodos como:

Priorizar la alimentación mediante la imaginación

Por ejemplo

Papillas, BLW O BLISS

No usar la televisión como distracción al comer

Realizar ejercicio

Sin dejar aun lado

Lactencia materna

Posteormente en la etapa escolar

Comer sano

Alentar la alimentación con la realidad

Restringir alimentos ultra procesados lo más posible

Incrementar habilidades lógicas, matemáticas y lingüísticas.

Priorizar una buena salud mental

Bibliografía.

Universidad del sureste, Uds. Antología de nutrición en infancia y adolescencia, unidad 2.

Recuperado el 18 de febrero del 2023.