



KARINA MENDOZA CRUZ

LIC: OLGA CAROLINA MONTERO REYES

ENSAYO

ENFERMERIA DEL NIÑO Y ADOLESCENTE.

INDICE

1. ALIMENTACIÓN DEL PRIMER AÑO DE VIDA.
2. ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR Y PREESCOLAR.
3. ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE.

INTRODUCCION

la alimentación del primer año de vida, es para poner a tu alcance la información que se necesita para el niño o niña menor de un año tenga un adecuado desarrollo y crecimiento.

alimentación del escolar y preescolar la mejor manera de crecer fuerte, sano, tener energía y aprender en la escuela es teniendo una alimentación correcta.

alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir los trastornos nutricionales.

DESARROLLO

Durante el primer año de vida las formas correctas de alimentación deben favorecer el crecimiento y desarrollo de los niños y formar hábitos de alimentación saludables, considerando que el estado nutrición actual es resultado de las formas de alimentación y estado nutrición previo, pero a su vez determinan el estado nutricio subsiguiente.

El bebe se nutre principalmente de leche materna , conforme pasan las etapas o los meses del bebe va cambiando su alimentación desde lo primero que es la lactancia materna que es lo que ayuda a los bebes a tener un buen funcionamiento de su organismo, la cual también debe ser una buena alimentación para el niño las verduras, si no es buena la alimentación y no se da al horario que se debe hacer él bebe tendrá una mala alimentación que nos llevara a lo que es una desnutrición o ya sea alguna anomalía.

Dentro de los alimentos encontramos A esta edad, la dieta del bebé debe estar compuesta por alimentos muy variados: frutas, verduras, yogur, pan, arroz, pasta, patatas, carne, pescado, huevos, legumbres y otras fuentes de proteínas no lácteas.

la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo. Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño.

Tanto el papel de los padres como la influencia de los educadores, de otros niños y de los comedores escolares, van a tener un papel decisivo en la adquisición de hábitos de alimentación saludables. La alimentación debe de estar basada en el plato del bien comer, con horarios fijos, considerar cinco comidas al día, lo cual el plato se divide en 3 grupos están, las verduras y frutas cereales leguminosas y alimentos de origen animal.

La alimentación del adolescente es Comer sano es importante durante la adolescencia dado que los cambios corporales de esta época afectan las necesidades nutricionales y dietarías de los individuos. Los adolescentes se vuelven más independientes y toman decisiones sobre la comida por sí mismos. Muchos adolescentes pegan un estirón y aumenta su apetito y necesitan comidas sanas para satisfacer sus necesidades de crecimiento. Los adolescentes tienden a comer más comidas fuera de casa que los niños. También sus padres tienen una influencia muy importante. La conveniencia de la comida es importante para muchos adolescentes dado que tal vez estén comiendo mucho de los tipos de comida incorrecta (por ejemplo, refrescos, comida chatarra o alimentos procesados).

Además, una preocupación común de muchos adolescentes es la dieta. Las niñas pueden sentir la presión de los padres por ser delgadas y limitar lo que ingieren. Tanto los varones como las mujeres hacen dieta para "alcanzar el peso" para un evento social o deportivo en especial. Suficiente, variada, equilibrada y acorde a sus gustos y hábitos. * Que incluya alimentos de alta densidad nutricional: frutas, verduras, yogures, huevo, carnes magras, cereales integrales. Nutrición completa en la adolescencia

CONCLUSION

una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades ya que esto es parte de la salud tanto del preescolar, escolar y el adolescente, también debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir los trastornos nutricionales.