



Nombre Del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre Del Tema: Alimentación Saludable, Nutrición Y Salud Personal Englobando

Parcial: Segundo

Nombre De La Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria

Nombre Del Profesor: Patricia Del Rosario Luna Gutiérrez

Nombre De La Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Noveno

**ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE,  
NUTRICIÓN Y  
SALUD PERSONAL  
ENGLOBANDO**

**Nutrición y  
crecimiento**

La buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños. La alimentación de las mujeres embarazadas y los niños pequeños debe ser variada y nutritiva.

Debe incluir nutrientes fundamentales, como proteínas y ácidos grasos esenciales, que ayudan al crecimiento y aportan energía; vitamina A para defender al organismo contra las enfermedades

**Periodos de  
crecimiento en la  
infancia**

La etapa o fase prenatal es la primera de las etapas dentro del desarrollo del ser humano y precede a la infancia, también se le denomina fase de la vida intrauterina o etapa de desarrollo intrauterino.

Es la que se desarrolla en el vientre materno en el periodo también llamado embarazo. Transcurre desde la concepción o fecundación del nuevo ser (unión de las células sexuales femenina y masculina, el óvulo y el espermatozoide) hasta su nacimiento en el parto

**Tablas de crecimiento**

Las curvas de crecimiento se emplean para comparar la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza del infante frente a niños de la misma edad.

Las curvas de crecimiento se desarrollaron a partir de información obtenida midiendo y pesando a miles de niños. A partir de estas cifras, se estableció el peso y la estatura promedio nacional para cada edad y sexo.