

NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

- **NOMBRE DE LA
PROFESORA**

Andrea solis

- **NOMBRE DE LA ALUMNA**

jazmin alejandra Aguilar hernandez

- **NUTRICION**

- **4TO. CUATRIMESTRE**

Actividad plataforma



ENSAYO

ALIMENTACION ESCOLAR

consiste en tener como estrategias y actividades de aprendizaje para las personas a las que queremos orientar en este caso a nuestra población escolar que consta de niños ya que sabemos que en esa etapa es un poco complicado el que le gusten unos o muchos alimentos ,ya sea por su consistencia,olor o sabor ,lo que se puede implementar es que podemos involucrar a nuestro pequeños para que vean la forma de preparación de sus alimentos y de manera creativa y que se les pueda antojar comer.

ya que se tenga buena relación con la comida podemos decir que nuestros niños podrán crecer de manera sana y muy bien nutridos y evitar que se enfermen a cada rato.

aca debemos de considerar implementar una variedad de alimentos.

debemos de tener alimentos ricos en prot de origen animal como carne,huevos y pescado

origen vegetal como cereales,legumbres ,verduras y frutas.

ALIMENTACION DEL ADOLECENTE

sabemos que en esta etapa ,nuestros adolescentes a quieren cumplir ESTÁNDARES ES MAS COMÚN EN NIÑAS y por ende dejan de comer adecuadamente y es mas difícil que ellos crezcan con una buena nutrición ,en esta etapa debemos de ayudar a nuestro cerebro para así facilitar el aprendizaje y agilizar la memoria .

tenemos que tener cuenta que la a dolencia se divide en dos etapas 9 a 13 años y de los 14 a 18 años

ENSAYO

Nuestro adolescente necesita consumir suficientes
PROTEÍNAS, MINERALES, GRASAS, VIT Y HC, nuestro objetivo es evitar
deficit de nutrientes específicos en nuestros adolescentes y consolidar
hábitos correctos para evitar enfermedades

bibliografía

antología uds