



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez*

*Nombre del tema Prescolar*

*Parcial 4*

*Nombre de la Materia Nutrición En El Embarazo*

*Nombre del profesor Saliste Meza Andrea Mariol*

*Nombre de la Licenciatura Nutrición*

*Cuatrimestre Cuarto*

## **Alimentación del escolar y Alimentación del adolescente**

En este ensayo hablaremos un poco acerca de la alimentación en niños y adolescentes tenemos que la alimentación es un aspecto fundamental y necesario para el desarrollo y crecimiento de los niños y adolescentes. Una buena alimentación es esencial para garantizar un óptimo funcionamiento del organismo, así como para prevenir enfermedades y promover un adecuado estado de salud.

En el caso de los escolares es probable el desarrollo de los malos hábitos alimenticios y esto a largo plazo puede provocar enfermedades como anemia, desnutrición, obesidad y sobrepeso, por lo que es importante enseñarles desde pequeños buenos hábitos saludables, la alimentación juega un papel crucial en su rendimiento académico y en su crecimiento físico.

Los niños en edad escolar necesitan una alimentación equilibrada y completa que les proporcione los nutrientes necesarios para su desarrollo. Es importante que reciban una dieta variada que incluya alimentos de todos los grupos nutricionales, como frutas, verduras, cereales, legumbres, lácteos y proteínas. Los escolares deben consumir una cantidad adecuada de calorías para cubrir sus necesidades energéticas, así como una buena cantidad de proteínas para el crecimiento y desarrollo de los tejidos. ([UDS 2004, RDU- UMAN](#))

Es importante que limiten el consumo de grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados, ya que estos pueden afectar negativamente su salud a largo plazo. Además, es importante fomentar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad, como comer en familia, evitar el consumo de alimentos poco nutritivos como golosinas y bebidas azucaradas, y enseñarles la importancia de mantener una alimentación variada y equilibrada a lo largo de su vida. ([RU.TIC.UMAN](#), [UDS 2024](#))

Por otro lado, la alimentación del adolescente es crucial para su desarrollo. Los adolescentes experimentan cambios significativos en su cuerpo tanto físicos y emocionalmente, Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta un aumento en la demanda de energía, nutrientes y vitaminas para satisfacer las necesidades del desarrollo y mantener la salud en general por lo que requieren una alimentación adecuada que les proporcione los nutrientes necesarios para un crecimiento saludable.

El estado nutricional de los adolescentes puede verse afectado por varios motivos como el desarrollo corporal, puede afectar los trastornos de conducta alimentaria, los problemas hormonales y la falta de conocimiento acerca de la alimentación correcta

Durante la adolescencia, es importante que los jóvenes consuman una cantidad adecuada de proteínas, vitaminas y minerales para apoyar su desarrollo físico y cognitivo. Además, es necesario que mantengan un consumo equilibrado de carbohidratos para obtener la energía necesaria para sus actividades diarias (SALAZAR QUERO JC, UNAM)

Es importante evitar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y alimentos procesados, ya que pueden contribuir a la obesidad, diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas en el futuro. Además, es esencial que los adolescentes mantengan una adecuada hidratación, ya que el agua es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo y para prevenir la deshidratación. Se recomienda consumir al menos 8 vasos de agua al día y limitar el consumo de bebidas azucaradas y bebidas energéticas. (

Por otro lado, es importante destacar la importancia de hábitos alimenticios saludables desde la adolescencia, ya que estos hábitos se mantendrán a lo largo de la vida adulta. Fomentar la práctica de actividad física regular, limitar el consumo de alimentos procesados y promover una alimentación equilibrada son medidas clave para promover la salud y prevenir enfermedades en la adolescencia. (UNAM, UDS2024)

En conclusión, la alimentación en la etapa escolar y en la adolescencia juega un papel muy importante en la salud y el bienestar de los jóvenes. Fomentar hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana y brindar información y educación nutricional adecuada puede contribuir a prevenir enfermedades y promover un estilo de vida saludable en la etapa escolar y en la adolescencia.

#### Bibliografía

UDS, 2024 , ANTOLOGÍA DE NUTRICIÓN EN EMBARAZO Y LACTANCIA pdf

<https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=17328406552>

## Alimentación escolar

RDU- UMAN, 10/abril/2007, alimentación y nutrición en edad escolar pdf

[https://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril\\_art23.pdf](https://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf)

<https://www.ru.tic.unam.mx/handle/123456789/1252?show=f>

## Alimentación en adolescentes

Salazar Quero JC, 05/ 1/2023 , nutrición en adolescentes, pdf

[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38\\_nutricion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf)

Umán , Alimentación en adolescentes ,

<https://gaceta.cch.unam.mx/es/alimentacion-esencial-en-la-adolescencia>