



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

nombré del profesor: Solis Méndez Andrea Marisol

Nombre de la materia: nutrición en el embarazo y  
lactancia

Nombre de la licenciatura :nutrición.

4 cuatrimestre

UNIDAD: 4

# ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR.

## Introducción:

La alimentación de los escolares es fundamental para su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Durante la infancia y la adolescencia, los niños experimentan un crecimiento rápido y necesitan una nutrición adecuada para mantener su salud, energía y capacidad de aprendizaje. Una dieta balanceada en esta etapa puede influir directamente en su rendimiento académico y bienestar general.

## Desarrollo:

Una alimentación saludable para los escolares debe incluir todos los grupos alimenticios: carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. Es esencial que los niños consuman alimentos frescos y variados, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa. Además, el desayuno juega un papel crucial, ya que provee la energía necesaria para comenzar el día de forma activa y concentrada.

Evitar los alimentos ultraprocesados y las bebidas azucaradas es clave, ya que estos pueden llevar a problemas como la obesidad, diabetes y trastornos de concentración. El consumo adecuado de agua también es esencial para mantener el cuerpo hidratado y en su mejor funcionamiento.

El entorno escolar debe fomentar hábitos alimenticios saludables, tanto a través de menús equilibrados en los comedores escolares como con la educación nutricional. Los padres y cuidadores también tienen un papel importante en modelar buenos hábitos alimenticios en casa.

## Conclusión:

Una correcta alimentación en los escolares es esencial para su desarrollo y éxito académico. Fomentar una dieta equilibrada desde una edad temprana contribuye no solo a su crecimiento físico, sino también a su capacidad para aprender y desarrollarse de manera integral. Es responsabilidad de la comunidad escolar, los padres y los mismos niños promover hábitos saludables para asegurar un futuro más saludable y productivo.

# ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

## Introducción:

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo físico y emocional de los jóvenes. Durante este período, el cuerpo experimenta cambios hormonales y de crecimiento que requieren una mayor ingesta de nutrientes. Una alimentación adecuada es esencial para apoyar estos procesos, mantener la salud y promover un desarrollo óptimo. Además, los hábitos alimenticios adquiridos en esta etapa tienen un impacto duradero en la salud a largo plazo.

## Desarrollo:

La dieta del adolescente debe ser variada y equilibrada, incluyendo alimentos de todos los grupos: carbohidratos complejos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. Es importante que los adolescentes consuman frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras (como pescado, pollo y legumbres) y lácteos bajos en grasa, ya que estos alimentos apoyan su crecimiento y actividad física.

Durante la adolescencia, también se presentan riesgos de adoptar hábitos poco saludables, como el consumo excesivo de comida rápida, bebidas azucaradas y el abuso de alimentos ultraprocesados. Estos hábitos pueden llevar a problemas como el sobrepeso, la obesidad y enfermedades metabólicas. Además, las dietas estrictas o la preocupación por la imagen corporal pueden afectar negativamente la salud mental y física de los jóvenes.

Es fundamental que los adolescentes aprendan a tomar decisiones informadas sobre su alimentación, por lo que la educación nutricional y el apoyo familiar son clave en esta etapa. Comer de manera regular, no saltarse las comidas y prestar atención a las señales de hambre y saciedad también son hábitos importantes a cultivar.

## Conclusión:

La alimentación en la adolescencia es determinante para el bienestar físico y emocional. Una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, el rendimiento académico y el bienestar general. Al fomentar hábitos alimenticios saludables y conscientes, los adolescentes no solo mejoran su salud actual, sino que también establecen las bases para un futuro saludable. Es