



Andrea solis
Lactancia

Alimentación del escolar y alimentación del adolescente

Alumno : Zhulma Ramírez
Profesor : Andrea Solís

Colegio Ensigna

este ensayo habla sobre la nutrición en adolescentes en el cual mencionaré algunos de los muchos problemas alimenticios. De este la adolescencia se inicia con la pubertad, se acompaña con muchos cambios físicos, psicológicos y emocionales. Así también sociales y termina sobre los 20 años cuando termina el crecimiento biológico y la maduración psicosocial. Durante este periodo aumenta mucho las necesidades nutricionales produciendo importantes cambios alimenticios. Además, puede aparecer demasiadas conductas y situaciones de riesgo , la alimentación de la adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de la vida saludable para prevenir los trastornos nutricionales. Este tema puede ser la última de preparar nutricionalmente al joven. Por otro lado merece especial mención la preocupación que tienen los adolescentes en cuanto a la imagen corporal y que demasiadas ocasiones condicionan a llevar las dietas muy estrictas para acercarse al cuerpo ideal que utilizan laxantes., alimentos mágicos geles, pero en realidad nada de eso llega al cuerpo deseado corporal que los adolescentes tienen, la mayoría de las personas son conscientes de esto, pero no pueden llevar un equilibrio entre ellas, y aún más importante no saben llevar un alimentación adecuada que permita mantener una armonía en su cuerpo cuando da paso a que se sienta saludable por dentro como por fuera la alimentación es uno de los factores más importantes para obtener la energía el cuerpo necesita diario, en pocas palabras es el combustible que proporciona la glucosa a la cual es llevada una célula del cuerpo por medio de un flujo sanguíneo. Este proceso es sumamente importante y es influye en el alimentación que lleva a cabo cada persona, una dieta equilibrada es importante para los seres vivos, ya que hace referencia. Una buena nutrición con un respecto a los alimentos ingeridos.

Una alimentación saludable, se define como aquella que es satisfactoria suficiente, completa, equilibrada, armónica segura, adaptada al comensal y al entorno sostenible, y es asequible la dieta mediterránea tradicional cumple con estos requisitos ya que es muy habitual para nuestro entorno. Se basa en consumo mayoritario de hortalizas, frutas, frescas y temporadas de frutos secos, cereales integrales como arroz, pasta, pan, etc. tubérculos como la patata el aceite de oliva virgen y en menos cantidades y frecuencias los lácteos, preferentemente yogures y quesos. Pescados huevos seguido de carnes con menor frecuencia y cantidad para alcanzar los objetivos nutricionales. Las guías alimentarias son un instrumento útil en el que se agrupan los alimentos según las simulación nutricional y las recomendaciones de consumo, la representación gráfica en forma de pirámide, rueda, plato, etc. permite valorar cuáles son los alimentos básicos y al mismo tiempo. Las diferentes proporciones en que tienen que formar parte de un plan alimentario saludable. Así también como el plato del buen comer. Es una representación gráfica que muestra la clasificación de grupos de alimentos. Orienta sobre la variedad de estos como combinarlos y como la proporción debes de consumirse, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos para fortalecer la alimentación correcta. Servicios básicos para la salud, promoción y educación para la salud alimentaria. Criterios para brindar y orientación. Los grupos de alimentos se identifican con diferentes colores verde para las verduras y frutas, las cuales deben de consumirse con mucha cantidad naranja para los cereales y tubérculos que deben consumirse en cantidades suficientes rojo para alimentos de origen animal, los cuales deben ingerirse poco también en el grupo rojo, están las denominas que conviene combinarlas con cereales. Recomendaciones para riesgos escolares. Podría ser identificar los productos y verduras de temporada en el calendario que se presentan en este manual. Organizó un menú de día para tomando una cuenta del pastor. Comer combinan los alimentos de manera correcta para satisfacer los alimentos y el apetito de tus hijos. Pide orientación en la escuela, es importante ofrecer una variedad de productos que sean agradao a los pacientes Así fácil de preparación y conservación. Por esta razón es recomendable distribuir la oferta de alimentos por semana.