

**Nombre de alumno: Karla Daniela
Pinto Lara Nombre del profesor:
Julibeth Martinez Guillen.
Nombre del trabajo: Super nota
Materia: Nutrición y actividades
pediatras.
Grado:7o
Grupo: A**

NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES

PEDIATRICAS



NUTRICIÓN EN ETAPA PREESCOLAR

El objetivo de la nutrición en etapa preescolar es:

- Asegurar su crecimiento y desarrollo
- Adecuarse a la actividad física
- Promover hábitos saludables que prevenga el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas a corto o a largo plazo.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Mantener un estado de nutrición adecuado el cual haga que el px obtenga la energía necesaria para su edad.
- Distribuir de 10-15% proteínas del total de kcal.
- Distribuir de 25-30% grasas del total de kcal.
- Distribuir de 50-60% hidratos de carbono del total de kcal.
- El consumo de grasas debe ser monoinsaturadas, como: aceite de oliva, frutos secos, etc.
- Evitar el uso de grasas saturadas (como aceites que se oxiden rapido, frituras, etc).



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Reducir el consumo de azúcares.
- Aumentar el consumo de alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D.
- Aumentar el consumo de fibra y alimentos antioxidantes.
- Evitar el consumo excesivo de sal.
- Evitar el consumo de salsas de botella, chamoyos, etc.
- Evitar el consumo de jugos empacados, refrescos embotellados, aguas minerales, etc.
- Aumentar el consumo de agua y recomendar como nutriólogo el aporte adecuado de consumo de agua en cuanto a su edad, peso y talla.
- Evitar la bollería, galletas, Sabritas, gomitas, etc.

NUTRICIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Un aumento súbito en el apetito, aproximadamente a los diez años de edad en niñas y doce en niños, indica el crecimiento repentino de la pubertad.

- El cuerpo demanda más calorías durante los primeros años de la adolescencia que en cualquier otra etapa de la vida.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Los niños necesitan cerca de 2.800 calorías al día.
- Las niñas necesitan cerca de 2.200 calorías al día.
- Los hidratos de carbono corresponden del 50-60% del total de kcal.
- Las grasas corresponden del 25-30% de total de kcal
- Las proteínas corresponden del 10-15% de total de kcal totales
- Evitar los alimentos empacados, grasas saturadas, proteínas que no sean magras, refrescos, alcohol, tabaco.
- Evitar consumir los alimentos frente al televisor, teléfono, computadora, etc.
- Tomar abundante agua.
- Incorporar la actividad física



**Las necesidades nutricionales del adolescente. (s. f.).
HealthyChildren.org.**

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>

**Preschooler nutrition. (s. f.). Stanford Medicine Children's
Health.**

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=preschooler-nutrition-90-P05382>