



Asignatura: submódulo II

Nombre del alumno: Michelle  
Alexandra Orrego Escalante

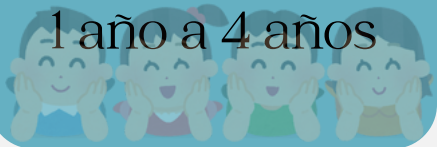
Nombre del docente: MARÍA JOSÉ  
HERNÁNDEZ MÉNDEZ

actividad: cuadro sinóptico



## Disposiciones específicas

1 año a 4 años



- respetar gustos, preferencia y expresiones de hambre y saciedad
- proporcionar un ambiente efectivo al niño a la hora de consumir los alimentos
- ofrecer bocados pequeños y se debe vigilar el crecimiento y desarroll.

5 años a 9 años



-promover vigilancia de la alimentación del niño

-orientar a la selección y consumo de alimentos variados

-hábito de desayunar, se debe vigilar higiene alimentaria

10 años a 19 años



-aceleración del crecimiento vigilar y adecuar la alimentación de acuerdo a las necesidades energeticas

-alimentos variados en condiciones higiénicas

-observacion de actividad fisica y alimentación correcta

-vigilar trastornos de la conducta alimentaria

-consumo de agua, de acuerdo a las necesidades metabólicas

20 años a 59 años



— orientar para la selecció, preparación y consumo de alimentos saludables

-orientar principalmente a la mujer sobre el consumo de alimentos saludables

-orientar principalmente, ala mujer sobre el consumo de calcio, hierro y ácido fólico

-realizar actividad fisica intensa

60 años a más



-promover la integridad de la dieta correcta, fomentar actividad fisica, fomentar programa de salud mental

-adecuar la ingestión de alimento de acuerdo al gasto energético énfasis al consumo de hierro, calcio, fibra dietética y agua

## Conclusión:

La alimentación adecuada es fundamental en cada etapa de la vida, ya que las necesidades nutricionales cambian conforme se desarrollan el cuerpo y la mente. Desde los primeros años, se debe respetar la individualidad del niño y promover hábitos saludables en un entorno positivo. Durante la niñez y adolescencia, es esencial orientar la alimentación para acompañar el crecimiento y prevenir trastornos alimenticios. En la adultez, una dieta balanceada junto con la actividad física favorecen la prevención de enfermedades crónicas, con especial atención a las mujeres en etapas clave como la maternidad. En la vejez, la alimentación debe adaptarse al gasto energético y necesidades específicas, promoviendo una buena calidad de vida y salud mental. Un enfoque integral y personalizado de la nutrición en cada etapa garantiza un desarrollo y bienestar óptimos.



- Secretaría de Salud. (2020). Guía Alimentaria y de Actividad Física para la población mexicana. Gobierno de México.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Alimentación saludable a lo largo de la vida.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2019). Recomendaciones nutricionales por grupo de edad.
- FAO. (2021). Guías alimentarias basadas en alimentos.
- Rivera, J. A., et al. (2016). La nutrición en México: estado actual y soluciones. Revista de Salud Pública de México.