

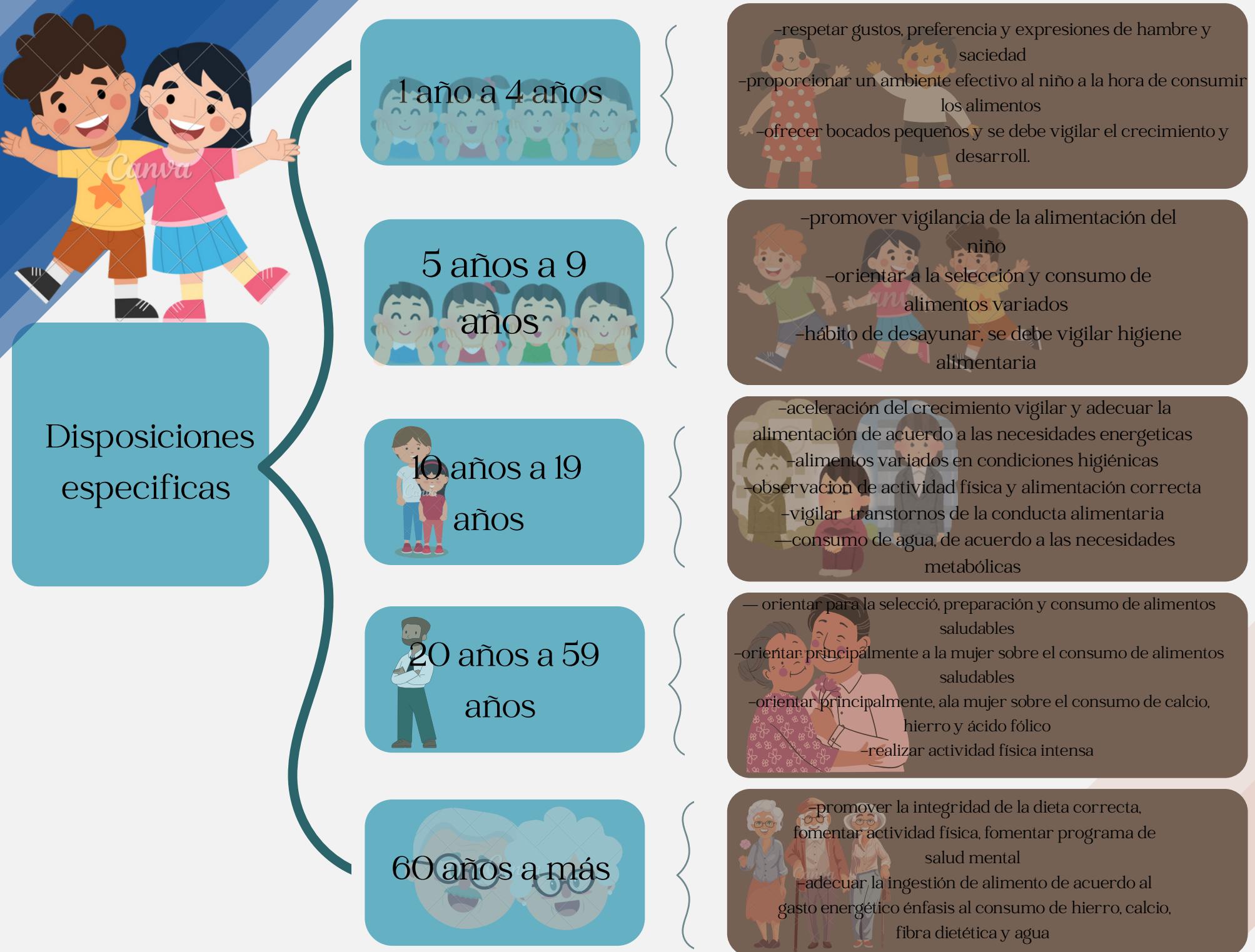


Asignatura: submódulo II

Nombre del alumno: Michelle
Alexandra Orrego Escalante

Nombre del docente: MARÍA JOSÉ
HERNÁNDEZ MÉNDEZ

actividad: cuadro sinóptico



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.



Bibliografía:

- 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.