

Alimentación para niños

Durante los primeros 12 meses de vida, el niño experimenta un crecimiento muy rápido, durante este tiempo el bebé triplicará su peso y su estatura aumentará un 50 %.



Alimentación para niños

La **etapa preescolar** comprende desde el primero hasta los tres años, al niño se le integra a la alimentación familiar. Por ello se recomienda:

Ofrecer al niño pequeño la misma comida que el resto de la familia.

Ayudar al niño a cortar trozos de comida cuando aún no es capaz de hacerlo solo.

Servir los alimentos a temperatura ambiente.

Alimentación para niños

Etapa escolar se le ha denominado **período de crecimiento latente**, significa que los cambios corporales se desarrollan de manera gradual con el paso de los años.

Las recomendaciones son:

1

- La alimentación debe ser sencilla, sin picantes ni excesivo uso de especias.

2

- El desayuno debe ser la comida más fuerte e importante del día.

3

- El consumo de alimentos chatarra, muy dulces o llenos de grasa debe evitarse.

Alimentación para adolescentes

Conocida como el **segundo brote de crecimiento**.

La alimentación debe ser variada, equilibrada y con la cantidad de calorías necesarias para sus necesidades de vida.

Una **buena alimentación más actividad física da como resultado: un buen desarrollo.**



Alimentación para adultos

Es el **periodo más largo de la vida**, el principal objetivo es prevenir las enfermedades crónicas degenerativas y aumentar la esperanza y calidad de vida. Las recomendaciones son las siguientes:

1

- Equilibrar el consumo de energía con la actividad física realizada.

2

- Consumir en la dieta diaria gran variedad de alimentos en cantidades moderadas.

3

- Moderar la ingesta de alimentos de origen animal.

Alimentación para adultos

4

- Elegir diariamente productos elaborados con cereales enteros.

5

- Aumentar el consumo de frutas y verduras.

6

- Restringir el consumo de azúcar, sal y grasa en la preparación de alimentos.

7

- Consumir agua natural en abundancia (dos litros al día), más la necesaria en la actividad física realizada.

No olvidemos que en cualquier etapa de la vida en que te encuentres lo principal es:

“Hay que comer para vivir,
no vivir para comer”.

Cicerón



Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.