

Trabajo Practico N°4

Nombre de Alumno: Mayra Pinto Tavera

DNI: 95994396

Calificación: **APROBADO**

1. ¿Qué es un alimento saludable? ¿Qué beneficios se obtiene de ello?

Un alimento saludable es aquel que no contiene colorantes, conservantes o ingredientes artificiales, por el contrario, un alimento saludable es aquel que contiene nutrientes, agua, proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, que trabajan en conjunto de manera proporcionada para darnos energía suficiente que nos permita crecer y desarrollarnos sanamente.

2. ¿A qué se debe la obesidad en los niños?

La obesidad infantil existe por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto calórico, también pueden existir factores genéticos, como algunas hormonas que controlan la sensación de hambre o saciedad y la acumulación de grasa, sin embargo, en la mayoría de los casos los desencadenantes son ambientales, es decir, existen unos hábitos alimenticios inadecuados que hacen que el niño ingiera más calorías de las que necesita.

Entre esos malos hábitos se encuentran el picar entre horas, el abuso de las comidas rápidas o la bollería industrial, los dulces y las bebidas con azúcares.

3. Investiga:

- Dieta saludable para un bebe de 6 a 9 meses.
La dieta en estas edades se debe comenzar con unas cucharaditas de papilla de cereales, también agregar poco a poco pequeños trozos de carne (vaca, pollo) bien cocida y bien desmenuzada, a cada comida se debería acompañar con una cucharadita de manteca o aceite, purés de pulpas de frutas maduras.
- Dieta saludable para un niño de 4 a 7 años.
Una dieta saludable en edades de 4 a 7 años podría consistir en jugos naturales realizados en casa, galletas caseras, cremas de verdura, carnes, frutas, legumbres, cereales, atún y huevos.
- Dieta saludable para un pre-adolescente de 10 a 13 años.
La dieta en este periodo debe consistir en proteínas como la carne, huevos, pescados y legumbres, acompañados por grasas saludables como el aceite de oliva, se deben consumir legumbres y fibra que se encuentra presente en algunas frutas y cereales.

En cualquier edad es importante fomentar el consumo de agua ya que es el alimento más saludable en cualquier momento de nuestra vida.

- La retroalimentación y la calificación de la misma se le enviará a su correo electrónico.