

ESTADO DEL ARTE NUTRITIC

Fuentes consultadas:

- ❖ CONCEPTO DE NUTRICION Y PIRAMIDE NUTRICIONAL. <http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/que-es-la-piramide-nutricional/>
- ❖ DECALOGO DE VIDA SALUDABLE. <http://image.slidesharecdn.com/decalogohabitosaludables-121122023744-phppapp01/95/decalogo-habitos-saludables-1-638.jpg?cb=1353551899>.
- ❖ Nutrición infantil y rendimiento escolar. DAZA, Carlos Hernán.. Revista Colombia, Médica, 1997
- ❖ Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimo grado de dos colegios de Santiago de Cali: colegio Luis Fernando Caicedo y colegio Colombo británico. Luz karime Díaz Tafur, Diego Mauricio casas Idarraga. Fernando ortega Ordoñez universidad del valle 2013
- ❖ Los diez malos hábitos alimenticios que enferman. <http://www.imujer.com/>

La nutrición juega un papel muy importante, ya que si no aportamos la cantidad suficiente de nutrientes a nuestro organismo, tanto la médula ósea como el timo no podrán producir y madurar a tiempo las células que necesitamos, dándoles a los agentes patógenos la oportunidad de desarrollarse y adaptarse a nuestro cuerpo, provocando desórdenes en el sistema inmunológico que pueden causar enfermedades. Las enfermedades relacionadas con la inmunodeficiencia ocurren cuando el sistema inmunológico es menos activo de lo normal, dando lugar a infecciones que pueden poner en peligro la vida.

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.

2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.

3 Come de **todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.

5 Aprovecha tu **tiempo libre para hacer ejercicio** y **jugar** con familiares y amigos.

6 Dedica **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

7 Protege tu **espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.

8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.

9 Recuerda **ducharte diariamente**, **cepíllarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.

10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.

Te sientes bien? **VIVIR EN SALUD**

sm

Hábitos Alimentarios. Los hábitos alimenticios en niños y adolescentes ha cambiado, ya que hoy por hoy la sociedad ha obligado a los padres a trabajar fuera de casa, por lo que los niños se encuentran solos la mayor parte del día y en su alimentación deben acudir al consumo de alimentos fuera de su casa, lo cual ha alentado la ingestión de alimentos ricos en grasas y azúcares añadidos.

Aspectos más importantes en cuanto a nutrición para niños en edad escolar.

Después de los 4 años, disminuyen las necesidades energéticas del niño por kilogramo de peso, pero la cantidad de energía real (calorías) que necesita aumenta conforme el niño se va haciendo mayor. Desde los 5 años hasta la adolescencia, hay un periodo de crecimiento lento y continuado. En ciertos casos, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos - siempre que los aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, entre otros frutas y vegetales- es improbable que tengan deficiencias.

Hábitos alimentarios y Nivel de actividad física de los estudiantes de 3° a 7...La práctica de deportes y actividades físicas en niños y jóvenes en la actualidad viene condicionada de muchos factores, como son la disponibilidad de sitios adecuados para practicarlos, el tiempo, el estado de salud o nutricional, entre otros. Se evidencia actualmente la reducción de la práctica de deportes que impliquen movimientos corporales porque se asiste a la era de la cibernética, donde los juegos virtuales, videojuegos, el uso del computador y otras herramientas informáticas han ganado la atención de muchos niños y jóvenes convirtiéndolos en personas sedentarias, trayendo como consecuencia el padecimiento de muchas enfermedades de tipo físico a muy temprana edad. Por otro lado, también se encuentra muchas veces que la condición económica no permite proporcionar una buena alimentación a los infantes, por lo que se les dificulta practicar un deporte o rendir eficientemente en las actividades físicas que implican esfuerzo.