Alimentación - Desarrollo

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Por qué es importante contar con los nutrientes adecuados en la alimentación?

RESPUESTA

Porque favorecen las diferentes etapas del desarrollo y ayudan a establecer vínculos afectivos positivos que promueven el desarrollo socioemocional y la seguridad en la interacción con otras personas.

PREGUNTA

¿Qué papel juegan los vínculos afectivos en la alimentación?

RESPUESTA

Los vínculos afectivos positivos y seguros, formados a través de la alimentación, ayudan al desarrollo socioemocional y a generar seguridad en la interacción con otras personas.

PREGUNTA

¿Qué se necesita para hablar de una alimentación adecuada?

RESPUESTA

Es necesario que la ingesta de alimentos sea equilibrada entre el gasto energético y la energía consumida.

PREGUNTA

¿Qué ocurre si una persona tiene una baja ingesta de alimentos y un gasto energético alto?

RESPUESTA

El cuerpo puede presentar datos de malnutrición o desnutrición debido al desequilibrio energético.

PREGUNTA

¿Qué sucede si una persona tiene una alta ingesta de alimentos y un bajo nivel de gasto calórico?

RESPUESTA

Puede desarrollar estados de sobrepeso u obesidad debido al exceso de energía consumida.

PREGUNTA

¿Por qué es importante conocer nuestras actividades y el gasto energético diario?

RESPUESTA

Para ajustar la ingesta de alimentos y mantener un equilibrio entre el gasto energético y la energía consumida, evitando problemas como malnutrición, desnutrición, sobrepeso u obesidad.

PREGUNTA

¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo socioemocional de los niños?

RESPUESTA

Una alimentación que fomente vínculos afectivos positivos ayuda a los niños a desarrollar seguridad en sus interacciones sociales y en su desarrollo emocional.

PREGUNTA

¿Qué factores deben considerarse para mantener una alimentación equilibrada?

RESPUESTA

El nivel de actividad física, el gasto energético diario y la cantidad de alimentos consumidos deben ser considerados para mantener un equilibrio adecuado.

PREGUNTA

¿Qué es el gasto energético?

RESPUESTA

Es la cantidad de energía que el cuerpo utiliza para realizar actividades diarias, como trabajo físico, deporte y otras tareas cotidianas.

PREGUNTA

¿Cómo afecta la alimentación al desarrollo integral de una persona?

RESPUESTA

Una alimentación adecuada proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo físico, emocional y social, además de prevenir problemas como malnutrición, desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Resumen: La Importancia de una Alimentación Equilibrada para el Desarrollo

Nivel: secundaria

- Una alimentación adecuada es esencial para favorecer el desarrollo físico, socioemocional y la seguridad en las interacciones sociales.
- Los vínculos afectivos positivos creados durante la alimentación contribuyen al bienestar emocional de los niños.
- Es importante equilibrar la ingesta de alimentos con el gasto energético diario para evitar problemas como la desnutrición o el sobrepeso.

- Conocer las necesidades energéticas según las actividades diarias permite mantener un estado nutricional saludable.

Mapa Conceptual

Alimentación - Desarrollo

Nutrientes y desarrollo

- Favorecen las etapas del desarrollo
- Impacto en el desarrollo socioemocional
- Seguridad en la interacción social

Vínculos afectivos

- Formación a través de la alimentación
- Impacto en el desarrollo socioemocional
- Generación de vínculos seguros y positivos

Nutrición equilibrada

- Equilibrio entre ingesta y gasto energético
- Conocer actividades diarias y necesidades energéticas
- Impacto de desequilibrio: malnutrición o desnutrición

Impacto del desequilibrio

- Baja ingesta y alto gasto: malnutrición/desnutrición
- Alta ingesta y bajo gasto: sobrepeso/obesidad