Alimentación; características individuales

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué factores influyen en la elección de la alimentación de una persona?

RESPUESTA

Las características individuales (edad, sexo, hábitos, actividad física) y el contexto sociocultural.

PREGUNTA

¿Por qué es fundamental la lactancia materna en los primeros seis meses de vida?

RESPUESTA

Porque proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo del bebé durante esa etapa.

PREGUNTA

¿Qué ocurre con la leche materna después de los seis meses de vida del bebé?

RESPUESTA

La leche materna comienza a tener una menor cantidad de nutrientes, por lo que se deben introducir otros alimentos como verduras, frutas y carnes.

PREGUNTA

¿Por qué no es adecuada la lactancia materna exclusiva para un niño de seis años?

RESPUESTA

Porque ya no proporciona los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades de crecimiento y desarrollo de un niño de esa edad.

PREGUNTA

¿Qué necesidad nutricional aumenta en las mujeres al iniciar la menstruación?

RESPUESTA

La necesidad de consumir más hierro para compensar las pérdidas durante la menstruación.

PREGUNTA

¿Cómo puede una dieta ayudar a prevenir la osteopenia y la osteoporosis en mujeres?

RESPUESTA

Incluyendo nutrientes adecuados, como calcio y vitamina D, para fortalecer los huesos a lo largo de la vida.

PREGUNTA

¿Qué relación debe haber entre el gasto energético y el aporte energético en una dieta equilibrada?

RESPUESTA

Debe haber un equilibrio entre el gasto energético y el aporte energético para mantener un peso y salud adecuados.

PREGUNTA

¿Por qué es importante considerar la actividad física al planificar una dieta?

RESPUESTA

Porque la actividad física influye en el gasto energético, lo que afecta la cantidad de alimentos y nutrientes necesarios.

Resumen: Factores Individuales en la Alimentación Saludable

Nivel: secundaria

- La elección de una dieta debe basarse en características individuales como la edad, el sexo, los hábitos y la actividad física, además del contexto sociocultural.
- En los primeros seis meses de vida, la lactancia materna es fundamental, complementándose con alimentos sólidos a partir de los seis meses para cubrir las necesidades nutricionales.
- Las mujeres, al iniciar la menstruación, requieren una mayor ingesta de hierro para compensar las pérdidas y prevenir problemas como la osteoporosis en el futuro.
- Es esencial equilibrar el aporte de nutrientes con el gasto energético, adaptando la dieta a las necesidades específicas de cada persona.
- La alimentación adecuada varía según las etapas de la vida y las condiciones individuales, destacando la importancia de ajustar los nutrientes a cada situación.

Mapa Conceptual

Alimentación: características individuales

Factores que influyen en la elección de la alimentación

Características individuales | Contexto sociocultural

Características específicas de la persona

- Edad
- Sexo
- Hábitos
- Actividad física

Ejemplos según la edad

- Bebés: lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses
- Introducción de alimentos sólidos después de los 6 meses
- Niños de 6 años: dieta variada, no lactancia exclusiva

Ejemplos según el sexo

- Mujeres: mayor necesidad de hierro tras la menstruación
- Prevención de enfermedades como osteopenia y osteoporosis

Equilibrio entre gasto energético y aporte

- Importancia de ajustar la dieta a la actividad física
- Consideración de los hábitos alimenticios