ACTIVIDAD AULA VIRTUAL-SALUD COMUNITARIA 2-AÑO 2026

Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1- Explicar el concepto "*Los primeros 1000 días de vida*" y su relación con la alimentación.
2- ¿Cuáles son las recomendaciones de las sociedades científicas sobre la duración de la *Lactancia Materna*? Mencionar todos los *beneficios* de la Lactancia Materna.
3- Definir los términos: *Lactancia Materna Exclusiva*, *Lactancia Materna Predominante*, *Lactancia Materna Parcial*, *Sucedáneos o Fórmulas infantiles*.
4- ¿A qué se denomina *Alimentación Complementaria Oportuna*? Describir brevemente el tiempo y forma de la incorporación de distintos alimentos a la dieta de un niño.
5- Mencionar los *alimentos que no se recomienda* ofrecer a los niños antes del primer año de vida, para cuidar su salud.
6- Describir algunos aspectos a tener en cuenta en la *alimentación del niño en edad pre-escolar y escolar.*
7- ¿Cuáles son las recomendaciones en niños y adolescentes que tienen una *dieta vegana o vegetariana*?
8- Pegar la *gráfica* de Alimentación Saludable, y mencionar las 10 r*ecomendaciones* para una Alimentación Saludable que propone el *Ministerio de Salud de la República Argentina.*
9- En una tabla mencionar los distintos *grupos de alimentos*, sus nutrientes, su función principal y ejemplos de cada uno.
10- Desarrollar los principales aspectos a tener en cuenta en la *conservación* de los alimentos.
11- ¿Cuáles son las *intoxicaciones alimentarias* más frecuentes y cómo se pueden prevenir?
12- Explicar las principales recomendaciones alimentarias en el *Adulto Mayor*.