



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICION EN EMBARAZO Y LACTANCIA

TABLA:

DE ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA

DOCENTE:

BLASI PINEDAD LAURA

ALUMNA:

VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 05/12/ 2020.

Requerimientos nutricionales en la adolescencia

Edad	Energia kcal/dia		Proteínas g/kg/dia		Fibra g/dia	Calcio/dia	Fosforo mg /dia	Hierro mg /dia		Folato/dia	Acido fólico ug	Agua dependerá de su peso kcal
	H	M	H	M				H	M			
11 Y 13	2500	2200	1	1	15 Y 19	1300	1250	8	8	300	400	1-1,5 ml/kcal
14 Y 18	3,000	2200	0,9	0.8	20 Y 23	1300	1250	11	15	400	400	1-1,5 ml/kcal

Alimentos que pueden consumir con libertad

- Pan, cereales integrales, Arroz, pasta ,patatas,
- Frutas
- verduras y hortalizas
- Legumbres
- Frutos secos
- Huevos
- Leche yogurt,
- Queso
- patatas