UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL TRABAJO

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

ALUMNO

NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDRIATICAS

MATERIA

LNU. NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

CATEDRATICO

LNU 7° CUATRIMESTRE

GRADO Y GRUPO

TAPACHULA CHIAPAS, 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN

EDAD ESCOLAR Y PREESCOLAR

CARACTERISTICAS

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones.

RECOMENDACIONES ENERGETICAS

- **Niños entre 4 y 8 años: 1.200-1.800 kcal/día**
- **Niños de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal.**

CARACTERISTICAS DE PREESCOLARES

Hacen 3 comidas y varios pequeños tentempiés. Los escolares típicamente toman menor número de comida y tentempiés que los más jóvenes. El desayuno es una de las comidas más importantes del día; un desayuno inadecuado o inexistente se asocia a una diminución de la atención y a un peor rendimiento..

NECESIDADES ENERGETICAS

Los requerimientos de energía durante el crecimiento y desarrollo abarcan los componentes de metabolismo basal, la termogénesis, etc.

¿ POR QUE LA ENERGÍA ?

Porque es importante y se necesita para el funcionamiento adecuado para el organismo procede de la oxigenación de los nutrientes, proceso en el que se consume oxígeno y se produce CO_2 y agua.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL NIÑO

SUS CARACTERISTICAS

Durante la infancia, el aporte de estos nutrientes debe incluir los requerimientos para el crecimiento y desarrollo; así, las demandas proteicas del niño son máximas en la etapa de lactante y van disminuyendo relativamente con la edad, aproximándose a las del adulto.

¿POR QUÉ LAS PROTEINAS

Son la fuente de los aminoácidos necesarios para la síntesis de las proteínas corporales y el mantenimiento de todos los tejidos.

RECOMENDACIÓN DE PROTEÍNAS

Es de 13 g/día entre los 1 y 3 años, de 19 g/día entre los 4 y 8, y de 34 g/día entre los 9 y 13 años.

NECESIDADES DE PROTEINAS, AGUA, SALES MINERALES Y VITAMINAS

CARACTERISTICAS

Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y se denominan micronutrientes porque los necesitamos en pequeñas cantidades (miligramos o microgramos), pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo (ayudan a la reparación de tejidos, al crecimiento y a la defensa de las enfermedades).

Las proteínas en el calculo de la ingesta proteica en el lactante se basa en el contenido de la leche humana que es de 2.04 g/kg/día durante los tres primeros meses, y de 1.73 g/kg/día de los tres a los seis meses; después de los seis meses los requerimientos disminuyen a 1.6g/kg/día

RECOMENDACIÓN DE CALCIO

- 700 mg entre los 1 y 3 años.
- 800 mg entre los 3 y 8 años.
- 1.300 mg entre los 8 y 18 años

VITAMINAS

¿PARA QUE NOS SIRVEN

Sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células. La vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación.
La vitamina C ayuda a potenciar las defensas del organismo, y las del grupo B son muy valiosas para el sistema nervioso