



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA.

3ER. SEMESTRE.

3ERA. UNIDAD.

MATERIA:
NUTRICION.

DOCENTE:
DRA. MARTINEZ LOPEZ KATIA PAOLA.

ALUMNO:
HERNANDEZ URBINA ANTONIO RAMON.

FECHA:
VIERNES, 12 DE NOVIEMBRE DE 2021.

NUTRIENTE:	LACTANTE:	PREESCOLAR:	ADOLESCENTE:	ADULTO MAYOR:
Energía (Kcal):	0-6 meses: 650. 7-12 meses: 850.	La energía de la dieta debe ser suficiente para asegurar el crecimiento y evitar el uso de proteínas como fuente de energía. La recomendación de energía debe ser en función de la edad, sexo, actividad de los niños.		
Proteínas (g):	0-6 meses: 13 7-12 meses: 14	La recomendación de proteínas varía entre 1.2g a 1g/kg de peso.	Los requerimientos proteicos se justifican por el elevado nivel de crecimiento de los tejidos (aumento de masa muscular, aumento de masa ósea). De toda la energía que se necesita, se ha establecido que entre un 12-14% debe proceder de las proteínas, que en gramos supone aproximadamente 44-59 g/día.	1 gr de proteína por cada kilo de peso al día.
Hierro (mg):	0-6 meses: 0.27 7-12 meses: 11	10 mg/día.	Se calcula que para kilo de masa magra que se forma en el cuerpo, son necesarios 42 mg de hierro.	8
Zinc (mg):	0-6 meses: 2 7-12 meses: 3	Es esencial para el crecimiento, su ausencia causa mal apetito, disminución del gusto y mala	8-11	8-11

		cicatrización de heridas.		
Calcio (mg):	0-6 meses: 210 7-12 meses: 270	Es necesario para la mineralización y conservación del crecimiento óseo.	Se recomienda 600-700 mg/día para los jóvenes de edades comprendidas entre los 11-15 años y 500-600 mg/día para los de 16-19 años.	1200
Sodio (mg):	0-6 meses: 120 7-12 meses: 200			
Vitamina A (µg/d)a	0-6 meses: 400 7-12 meses: 500	300-400	600-900	Mujeres: 700 Hombres: 900
Vitamina D (µg/d)b,c	0-6 meses: 5 7-12 meses: 5	5	5	5-10
Vitamina K (µg/d)	0-6 meses: 2 7-12 meses: 2.5	30-55	60-75	Mujeres: 90 Hombres: 120