



**NUTRICION**

**CATEDRATICO:**

DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

DANIELA DE LOS ANGELES RAMIREZ MANUEL

**SEMESTRE:**

TERCERO

NOVIEMBRE 2021

# Pirámides de alimentación

<b>Lactante</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #00a0e3; color: white;"> <th colspan="7">TABLA II. Ingesta recomendada de proteínas y vitaminas.</th> </tr> <tr style="background-color: #e6f2ff;"> <th>Edad/Necesidades</th> <th colspan="2">Energía media recomendada</th> <th colspan="2">Proteínas (gramos)</th> <th>Vit. A (µg ER)<sup>1</sup></th> <th>Vit. D (µg)<sup>2</sup></th> <th>Vit. E (µg a-ET)<sup>3</sup></th> <th>Vit. K (µg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3"><b>0-6 meses</b></td> <td colspan="8" style="text-align: center;">6 kg, 60 cm</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Por kg</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Por día</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Por kg</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Por día</i></td> <td style="text-align: center;">375</td> <td style="text-align: center;">7.5</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">108</td> <td style="text-align: center;">650</td> <td style="text-align: center;">2.2</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="3"><b>6-12 meses</b></td> <td colspan="8" style="text-align: center;">9 kg, 71 cm</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Por kg</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Por día</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Por kg</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Por día</i></td> <td style="text-align: center;">375</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">98</td> <td style="text-align: center;">850</td> <td style="text-align: center;">1.6</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;"><sup>1</sup>En equivalentes de retinol (ER) (1 ER= 1 mg de retinol o 6 µg de β-caroteno). <sup>2</sup>En mg de colesteciferol (10 colesteciferol = 400 UI de vitamina D). <sup>3</sup>En equivalentes de α-tocoferol (1 mg de α-tocoferol = 1 ET)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #00a0e3; color: white;"> <th colspan="3">TABLA I. Requerimientos de proteínas y aminoácidos esenciales en el primer año de vida.</th> </tr> <tr style="background-color: #e6f2ff;"> <th></th> <th>0-6 meses</th> <th>6 meses-2 años</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Histidina</td><td>16 mg/g proteína</td><td>19 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Isoleucina</td><td>40 mg/g proteína</td><td>28 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Leucina</td><td>93 mg/g proteína</td><td>66 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Valina</td><td>60 mg/g proteína</td><td>58 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Metionina + Cisteína</td><td>33 mg/g proteína</td><td>25 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Fenilalanina + Tirosina</td><td>72 mg/g proteína</td><td>63 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Treonina</td><td>50 mg/g proteína</td><td>34 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Triptófano</td><td>10 mg/g proteína</td><td>11 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Valina</td><td>54 mg/g proteína</td><td>35 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Total (sin histidina)</td><td>412 mg/g proteína</td><td>320 mg/g proteína</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td>2,2 g/kg/día</td><td>1,6 g/kg/día</td></tr> </tbody> </table>	TABLA II. Ingesta recomendada de proteínas y vitaminas.							Edad/Necesidades	Energía media recomendada		Proteínas (gramos)		Vit. A (µg ER) <sup>1</sup>	Vit. D (µg) <sup>2</sup>	Vit. E (µg a-ET) <sup>3</sup>	Vit. K (µg)	<b>0-6 meses</b>	6 kg, 60 cm								<i>Por kg</i>	<i>Por día</i>	<i>Por kg</i>	<i>Por día</i>	375	7.5	3	5	108	650	2.2	13					<b>6-12 meses</b>	9 kg, 71 cm								<i>Por kg</i>	<i>Por día</i>	<i>Por kg</i>	<i>Por día</i>	375	10	4	10	98	850	1.6	14					TABLA I. Requerimientos de proteínas y aminoácidos esenciales en el primer año de vida.				0-6 meses	6 meses-2 años	Histidina	16 mg/g proteína	19 mg/g proteína	Isoleucina	40 mg/g proteína	28 mg/g proteína	Leucina	93 mg/g proteína	66 mg/g proteína	Valina	60 mg/g proteína	58 mg/g proteína	Metionina + Cisteína	33 mg/g proteína	25 mg/g proteína	Fenilalanina + Tirosina	72 mg/g proteína	63 mg/g proteína	Treonina	50 mg/g proteína	34 mg/g proteína	Triptófano	10 mg/g proteína	11 mg/g proteína	Valina	54 mg/g proteína	35 mg/g proteína	Total (sin histidina)	412 mg/g proteína	320 mg/g proteína	Proteínas	2,2 g/kg/día	1,6 g/kg/día
TABLA II. Ingesta recomendada de proteínas y vitaminas.																																																																																																										
Edad/Necesidades	Energía media recomendada		Proteínas (gramos)		Vit. A (µg ER) <sup>1</sup>	Vit. D (µg) <sup>2</sup>	Vit. E (µg a-ET) <sup>3</sup>	Vit. K (µg)																																																																																																		
<b>0-6 meses</b>	6 kg, 60 cm																																																																																																									
	<i>Por kg</i>	<i>Por día</i>	<i>Por kg</i>	<i>Por día</i>	375	7.5	3	5																																																																																																		
	108	650	2.2	13																																																																																																						
<b>6-12 meses</b>	9 kg, 71 cm																																																																																																									
	<i>Por kg</i>	<i>Por día</i>	<i>Por kg</i>	<i>Por día</i>	375	10	4	10																																																																																																		
	98	850	1.6	14																																																																																																						
TABLA I. Requerimientos de proteínas y aminoácidos esenciales en el primer año de vida.																																																																																																										
	0-6 meses	6 meses-2 años																																																																																																								
Histidina	16 mg/g proteína	19 mg/g proteína																																																																																																								
Isoleucina	40 mg/g proteína	28 mg/g proteína																																																																																																								
Leucina	93 mg/g proteína	66 mg/g proteína																																																																																																								
Valina	60 mg/g proteína	58 mg/g proteína																																																																																																								
Metionina + Cisteína	33 mg/g proteína	25 mg/g proteína																																																																																																								
Fenilalanina + Tirosina	72 mg/g proteína	63 mg/g proteína																																																																																																								
Treonina	50 mg/g proteína	34 mg/g proteína																																																																																																								
Triptófano	10 mg/g proteína	11 mg/g proteína																																																																																																								
Valina	54 mg/g proteína	35 mg/g proteína																																																																																																								
Total (sin histidina)	412 mg/g proteína	320 mg/g proteína																																																																																																								
Proteínas	2,2 g/kg/día	1,6 g/kg/día																																																																																																								
<b>Prescolar</b>	<p>La distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 25% al desayuno (se incluye la comida de media mañana), un 30% a la comida, un 15-20% a la merienda y un 25-30% a la cena, evitando las ingestas entre horas</p> <p>La distribución calórica debe ser de un 50-55% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos del 10% de refinados), un 30-35% de grasas (con equilibrio entre las grasas animales y vegetales) y un 15% de proteínas de origen animal y vegetal al 50%</p>																																																																																																									
<b>Adolescente</b>	<p>Los niños necesitan cerca de 2800 calorías al día</p> <p>Las niñas necesitan cerca de 2200 calorías al día</p>																																																																																																									

	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">TABLA I. Recomendaciones de energía y proteínas (RDA), 1989</th> </tr> <tr> <th>Edad (años)</th> <th>Peso medio (kg)</th> <th>Talla media (cm)</th> <th>Energía (kcal/kg)</th> <th>Energía (kcal/día)</th> <th>Proteínas (g/kg)</th> <th>Proteínas (g/día)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11-14 niños</td> <td>45</td> <td>157</td> <td>55</td> <td>2.500</td> <td>1,0</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>11-14 niñas</td> <td>46</td> <td>157</td> <td>47</td> <td>2.200</td> <td>1,0</td> <td>46</td> </tr> <tr> <td>15-18 niños</td> <td>66</td> <td>176</td> <td>45</td> <td>3.000</td> <td>0,9</td> <td>59</td> </tr> <tr> <td>15-18 niñas</td> <td>55</td> <td>163</td> <td>40</td> <td>2.200</td> <td>0,8</td> <td>44</td> </tr> </tbody> </table>	TABLA I. Recomendaciones de energía y proteínas (RDA), 1989							Edad (años)	Peso medio (kg)	Talla media (cm)	Energía (kcal/kg)	Energía (kcal/día)	Proteínas (g/kg)	Proteínas (g/día)	11-14 niños	45	157	55	2.500	1,0	45	11-14 niñas	46	157	47	2.200	1,0	46	15-18 niños	66	176	45	3.000	0,9	59	15-18 niñas	55	163	40	2.200	0,8	44
TABLA I. Recomendaciones de energía y proteínas (RDA), 1989																																											
Edad (años)	Peso medio (kg)	Talla media (cm)	Energía (kcal/kg)	Energía (kcal/día)	Proteínas (g/kg)	Proteínas (g/día)																																					
11-14 niños	45	157	55	2.500	1,0	45																																					
11-14 niñas	46	157	47	2.200	1,0	46																																					
15-18 niños	66	176	45	3.000	0,9	59																																					
15-18 niñas	55	163	40	2.200	0,8	44																																					
Adulto mayor	<p>Distribución dietética:  25% desayuno  30% comida  15% merienda  30% cena</p> <p>Distribución calórica:  50-60% CH  30-35% grasas  10-15% proteínas de alta calidad</p> <p>A tener en cuenta:  Aversiones y gustos, comer en familia, ambiente cómodo  Dieta variada sin normas rígidas</p>																																										

