



**NUTRICIÓN**

**REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**

**CATEDRÁTICO:**

*Dra. Katia Paola Martínez*

**alumna:**

*Andrea Citlali Maza López*

**ESPECIALIDAD:**

*MEDICINA HUMANA I*

**SEMESTRE:**

*TERCERO*

*NOVIEMBRE 2021*

	Necesidad energética	proteínas	Grasa total	Hierro	Calcio	Zinc
LACTANTES	108 kcal	2-2.5 g/kg/ día	2-3 g/kg/día	2-3 mg/kg/día	2-3 mg/kg/día	2-3 mg/kg/día
PREESCOLARES	1.200-1.800 kcal/día	19 g/ día	25-35 g/ día	10 mg/día	1000 mg/día	5 mg/día
ADOLESCENTES	1400 a 2300 kcal	70 g/ día	46 g/ día	14 mg/día	1200 mg/ día	15 mg/día
ADULTOS MAYORES	>1200 kcal	14 mg/día	40 g/día	8 mg/día	1000 mg/día	11 mg/día