



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