



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: Mapa Mental**

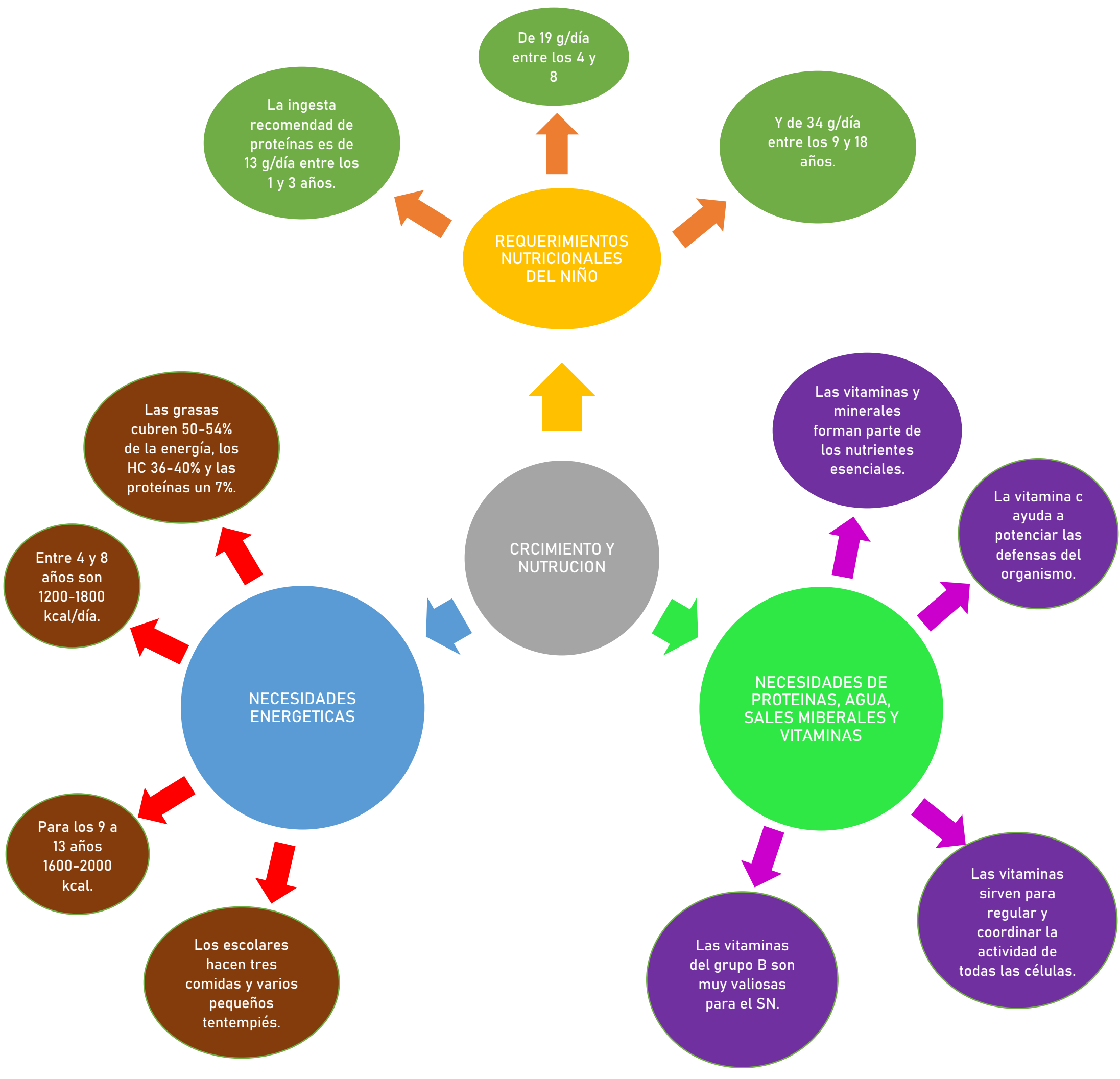
**Materia: Nutrición y Actividades pediátricas**

**Grado: 7°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre de 2021.



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL NIÑO

La ingesta recomendada 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 18 años.

CRECIMIENTO Y NUTRUCION

NECESIDADES ENERGETICAS

Las grasas cubren 50-54% de la energía, los HC 36-40% y las proteínas un 7%.

Entre 4 y 8 años son 1200-1800 kcal/día.

Para los 9 a 13 años 1600-2000 kcal.

Los escolares hacen tres comidas y varios pequeños tentempiés.

NECESIDADES DE PROTEINAS, AGUA, SALES MIBERALES Y VITAMINAS

Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales.

La vitamina c ayuda a potenciar las defensas del organismo.

Las vitaminas del grupo B son muy valiosas para el SN.

Las vitaminas sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células.

Universidad del Sureste. (2021). Antología de nutrición y actividades pediátricas. Pdf. Recuperado de [84ff2611740795948f0bcf54440a5edc.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/84ff2611740795948f0bcf54440a5edc.pdf) (plataformaeducativauds.com.mx)