



**Nombre de alumnos:** Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat Méndez

**Nombre del trabajo:** Mapa mental tema 1.3 -1.3.2

**Materia:** Nutrición y actividades pediátricas

**Grado:** 7 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre de 2021



**Las necesidades energéticas**

0-12 meses



4-8 años



9-13 años



grasas cubren 50 – 54%



hidratos de carbono 36 – 40%



proteínas un 7%



1.200-1.800 kcal/día



1.600-2.000 kcal

**Esporádico**  
\* Carnes rojas, embutidos, hamburgues, dulces.

**3-5 días / semana**  
\* Pescado, carnes blancas, hortalizas.

**3 raciones / semana**  
\* Legumbres.

**1 ración / día**  
\* Espárragos y hortalizas aromáticas.

**4 cucharadas / día**  
\* Frutas secas (20-30 g), sal y azúcar.

**1-2 raciones / día**  
\* Lácteos (120-150 g por ración).

**3 raciones / día**  
\* Cereales integrales (50 g por ración) sin azúcar añadido.

**2-3 raciones / día**  
\* Fruta de temporada fresca (150-200 g por ración).

**3-4 raciones / día**  
\* Verduras y hortalizas (150-200 g por ración).  
\* Al menos 2 raciones en ensalada.  
\* Al menos 1 día en ensalada.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2021) antología de Nutrición y actividades pediátricas.pdf pág. 30-33 recuperado [NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS.pdf](#)