



**Nombre de alumno:** Montserrat Hernández Regalado

**Nombre del profesor:** JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinópico

**Materia:** NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

**Grado:** Quinto

**Grupo:** LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de Febrero del 2023

# ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE Y EL NIÑO SANO

ALIMENTO

que proporciona  
energía y  
nutrientes

por ejemplo:

la leche materna  
que contiene:  
  
vitaminas  
y  
minerales

MALNUTRICION

perjudica el  
crecimiento y  
desarrollo

para los niños  
  
provocando  
dificultades

SOBREPESO

conlleva a  
múltiples  
enfermedades

Por ejemplo:

DIABETES TIPO II  
  
Siendo un factor  
para obesidad  
adulta

# LA ADOLESCENCIA

## COMPRENDE

la transición  
Infante-Adulto

- inicia con la pubertad
- termina con crecimiento biológico y maduración psicosocial

## ES UNA

etapa compleja  
que conlleva a  
cambios  
importantes

Pueden ser:

- físicos
- hormonales
- sexuales
- sociales
- psicoemocionales

## SE ADQUIEREN

Hábitos  
alimenticios

influenciados por:

- amigos
- compañeros
- hábitos sobre comer fuera de casa

# ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES

## PROTEÍNAS

se recomiendan:  
Ig/kg para ambos  
sexos entre los  
II y los I4 años

deben de ser de  
alto valor  
biológico

## LIPIDOS

la ingesta debe  
ser:

- grasa total 30%
- ácidos grasos 10%
- colesterol 300mg/día

## CARBOHIDRATOS

se recomienda:

- Del 55-60%  
del aporte  
calórico

influenciados por:

**Fuente de consulta:**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE 1 ANTOLOGIA. (n.d.).  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LC-LNU504%20NUTRICI%C3%93N%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20ADOLESCENCIA.pdf>**