

Dietas en distintas etapas y estilos de vida

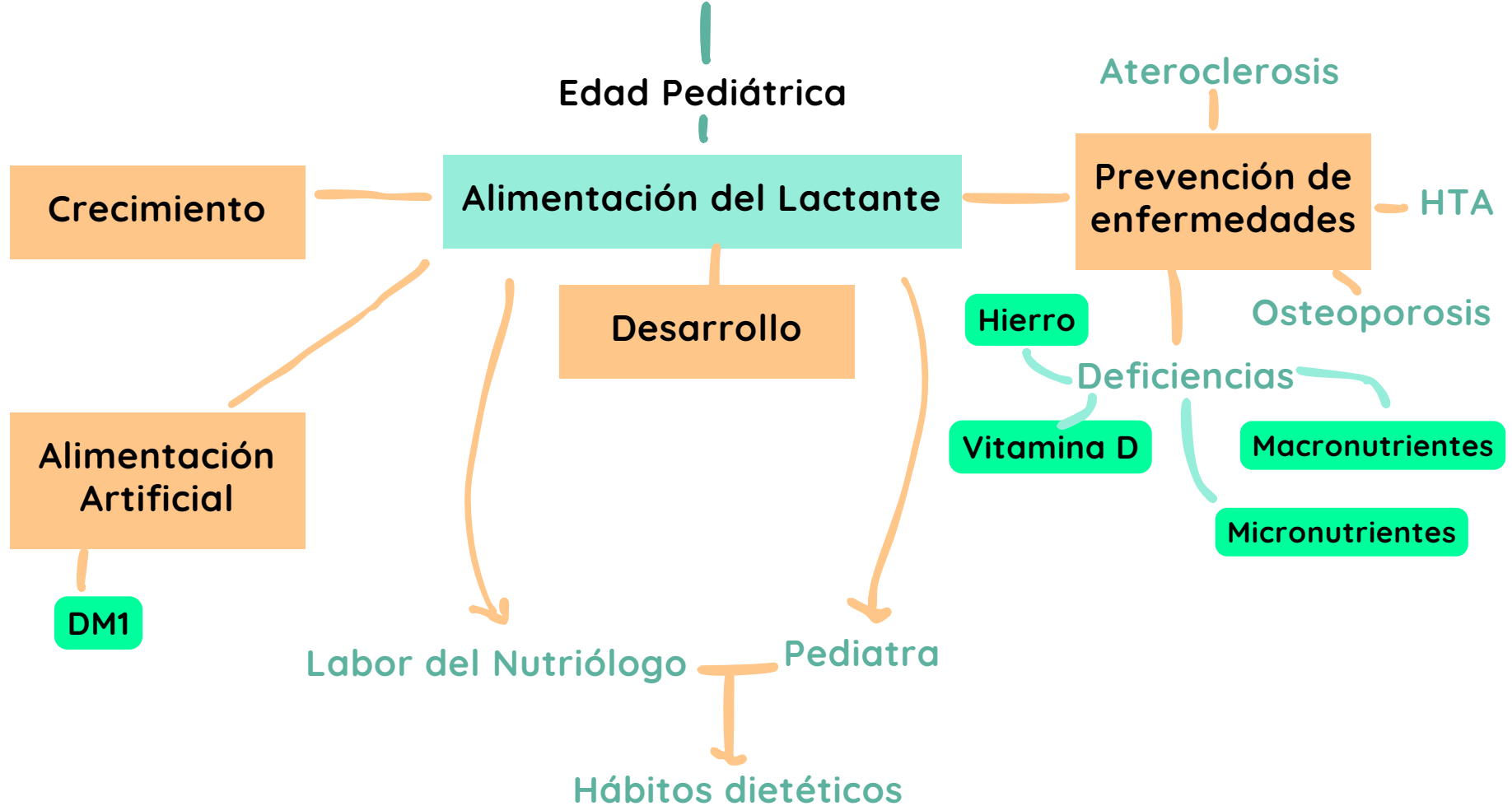
UNIDAD III

Mariza Alejandra Cancino Morales

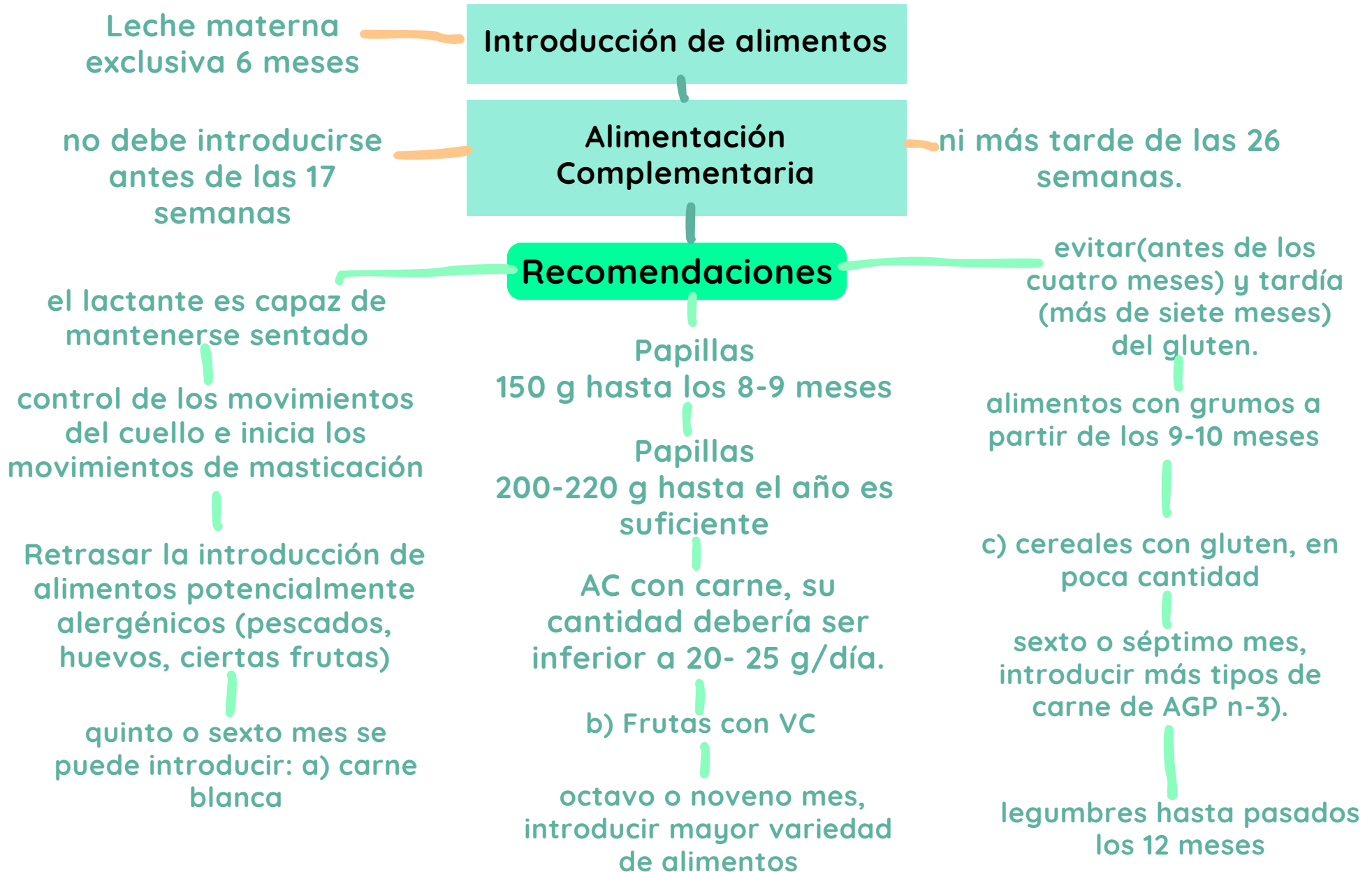
Mapa Conceptual



ALIMENTACIÓN INFANTIL



ALIMENTACIÓN INFANTIL



Niño PREESCOLAR

Niño de 1-3 años

Requerimientos

Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.

Proteínas: 1,1 g/kg/día

HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.

Fibra: Al de 19 g/día.

Lípidos
30 y el 40% del VCT

Se encuentra en la etapa de:

Transición

Periodo Madurativo

Funciones Psicomotoras

Funciones digestivas maduras

12 meses hacen uso de la cuchara

15-18 meses dejan de derramar alimentos

Aceptación o rechazo de alimentos

Niño ESCOLAR Y ADOLESCENTE

Niño de 6 años

No suele tener conductas caprichosas con la alimentación

Requerimientos:

Energía: 1.742 kcal/día en niños

1.642 kcal/ día en niñas.

Proteínas: 0,95 g/kg y día

HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día.

Lípidos

25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n-6 de 10 g/día (5-10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,9 g/día (0,6-1,2% del VCT).

10-11 años hasta los 16-18.

Preadolescente (10-13 años)

Adolescente (14-18 años).

Rápido crecimiento en peso y talla

50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta

Serie de cambios físicos, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios

Aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres

Incremento acusado de los requerimientos energéticos, de proteínas, de algunas vitaminas (principalmente A, C, E y folatos) y de minerales (calcio y cinc y hierro en las chicas tras la menarquia).