



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITAN

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



Cuadro Sinóptico



Yarely Arlette Morales Santiz

3ªA

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de mayo de 2024.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA

- Energía
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales

Necesidad de energía un 80,000kcal

Grasas Mas insaturadas y menos saturadas

Ingesta de 20-35 g por día

Vitaminas A, B6, B12, C, D, E, K, Ácido fólico, tiamina, riboflavina, niacina

A 770-3000mg y 1200-1300ma

C.80-85 mg

Ácido fólico 600

D.5-15 mg

Tiamina 1.4 mg

E.15mg

Riboflavina 1.4 mg

Proteínas Aumento en el embarazo, 1.2g, 1.6, y 1,7 por día

Minerales hierro, yodo, calcio, zinc

H. 450-500mg

C. 30g

B12 2.6 día Lac. 2.8 ug

K.75-90mg

Niacina 18mg p día

Y. 220 ug

Z. 11-15 mg

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL NIÑO

Energía en niños se divide en 4 subgrupos

- Termogénesis alimentaria
- Crecimiento
- Actividad física
- Metabolismo basal

1mes- 107-110 kcal/kg

7-12 meses- 80 kcal/kg

3-8- 80kcal/ka

2-6 meses- 95kcal/kg

1-2 años 80kcal/kg

9-14 años- 60kcal/kg

LACTANCIA MATERNA

Alimento ideal para él bebe durante los primeros 6 meses de vida

Problemas durante la lactancia

Producción de leche, posición incorrecta o agarre

Posiciones

- Posición de cuna
- Posición cuna cruzada
- Posición acostada de lado

Etapas de la leche

- Calostro
- Leche de transición
- Leche madura

Beneficios

- Nutre al bebe
- Transmite defensas
- Menos obesidad
- Vinculo madre-hijo
- Madre menos riesgo de anemia
- Alimento listo para su uso

Tipos de pezones

- Pezón invertido
- Pezón normal
- Pezón plano

ALIMENTACION DE 1 AÑO A 13

1-3 años Etapa de hábitos alimentarios

Cereales 4-6 raciones por día

Frutas 3 raciones por día

Ejercicio fisico2 hrs al día y dormir 11 hrs

4-8 años etapa escolar desaceleración de crecimiento

Leche 2 vasos al día

Legumbres 2-4 veces por semana

Carnes y derivados 6 veces a la semana

Verduras y hortalizas todos los días

9-13 años crecimiento progresivo hasta estirón puberal

Recomendaciones nutricionales H: 1800kcal y M: 1600

Leche y derivados 750ml al día

Verduras y frutas 2 raciones y 3 raciones fruta

Cereales 4-6 a día, leguminosas - 3semanal

Carne huevos pescados dia pollo pavo y c