



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.

IDR. RNN. LM. AC. CDA

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 1200-1300mg

C.80-85 mg

Ácido fólico 600

Tiamina 1.4 mg

D.5-15 mg

Riboflavina 1.4 mg

E.15mg

Niacina 18mg p día

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

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

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