



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Carlos Manuel Castillo Alegria*

*Nombre del tema: infancia*

*Parcial: 1er*

*Nombre de la Materia: nutricion clinica*

*Nombre del profesor: lic JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er*

# INFANCIA



## DURA

1

Primera infancia que es la etapa de desarrollo que va desde el nacimiento hasta los siete años y la segunda infancia, que va desde los 8 hasta los 10 años.

2

### CRECIMIENTO Y CAMBIO CORPORAL

- o Pierde la redondez, apariencia delgada y atlética
- o Crecen entre 5 y 7 cms por año. (Infancia temprana)
- o Crecimiento muscular y esquelético.
- o Aumento de la resistencia física



## CANTIDAD DE CALORÍAS

3

A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día. A los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada. De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día). De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg peso/día).

Del 50 al 55 % de hidratos de carbono. De ellos, el 90 % serán hidratos de carbono complejos (cereales, tubérculos, legumbres, frutas) y el 10 % en forma de azúcares simples. Debe moderarse el consumo de sacarosa, para prevenir la caries dental, hiperlipemia y la obesidad.

2. Del 10 al 15 % de proteínas de alta calidad (1,2 g/kg/día, con un 65 % de origen animal).

3. Del 30 al 35 % de grasas, con un reparto de 15 % de monoinsaturada (aceite de oliva, frutos secos), 10 % de poliinsaturada, especialmente de  $\omega$ -3 (pescados), y hasta el 10 % restante como grasa saturada. No debe sobrepasarse la cifra de 100 mg/1.000 kcal de colesterol total.



## RECOMENDACIONES

- Hacer ejercicio
- comer frutas y verduras
- dormir bien
- no darle muchos dulces
- socializar

