



Super nota.

Nombre del Alumno: Perla Lizet Álvarez Cruz

Nombre del tema: Infancia

Parcial: 1^{er} parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3^{er} parcial

Pichucalco, Chiapas a: 06 de agosto de 2024

INFANCIA

ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.

DURACIÓN DE LA ETAPA

Primera Infancia (0-5 años)
Infancia (6 - 11 años)

CAMBIOS FÍSICOS

1

Aumento de estatura.



2

Se caen los dientes de leche.



3

Aumento de la resistencia física.



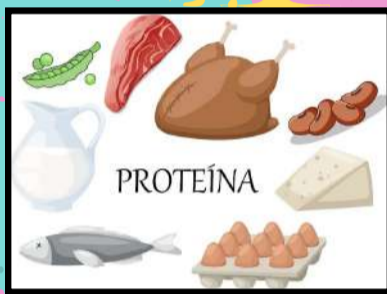
PARTE NUTRICIA

MACRONUTRIENTES



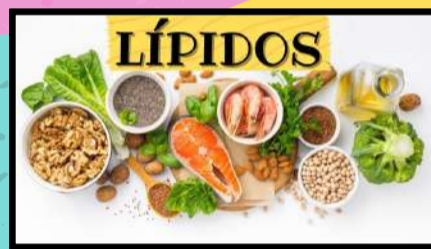
CARBOHIDRATOS

- Fuente de energía.
- La fibra: funcionamiento del tubo digestivo.



PROTEÍNA

- Ayuda al crecimiento y mantenimiento de la estructura corporal.
- Fabrica tejidos, regenerarlos y renovarlos.



LÍPIDOS

- Fuente de energía.
- Soporte para el transporte de vitaminas liposolubles.
- Proveedor de ácidos grasos esenciales.

MICRONUTRIENTES



Calcio

Necesario para que el crecimiento óseo sea adecuado.



Hierro

Necesario para el crecimiento físico y el desarrollo neurológico.



ZINC

Esencial para el crecimiento.



VITAMIN D

Necesaria para la absorción del calcio.



Vitamin A

Importante para la visión Sistema inmunológico. Crecimiento.

AGUA

- 5 Niños de 1-3 años: 1.100-1.300 ml/d
- 6 4-8 años: 1.600 ml/d
- 8 9-13 años Niños: 2.100 ml/d Niñas: 1.900 ml/d



5 RECOMENDACIONES NUTRICIAS

1



2



3



4



5



Referencias bibliográficas

- [https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#:~:text=Familia,Primera%20Infancia%20\(0%2D5%20a%C3%B1os\),Juventud%20\(14%20%2D%2026%20a%C3%B1os\)](https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#:~:text=Familia,Primera%20Infancia%20(0%2D5%20a%C3%B1os),Juventud%20(14%20%2D%2026%20a%C3%B1os))
- <https://www.significados.com/infancia/>
- <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/crecimiento-y-desarrollo-nino/desarrollo-fisico-de-6-a-12-anos/>
- <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-infancia>
- <https://nuval.com.co/nutrientes-clave-en-la-infancia/>
- <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>