



Mi Universidad

Super Nota.

Nombre del Alumno: De la Cruz Villamil José Luis.

Nombre del tema: Infancia.

Parcial: Único.

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica.

Nombre del profesor: Nutrióloga Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería.

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre.

INFANCIA

DURACIÓN.



La primera infancia o infancia temprana que va desde el primer año hasta los 6 años del niño. La segunda infancia o niñez que va desde los 6 hasta 12 años precediendo la adolescencia.

CAMBIOS FÍSICOS.



Comienzan a salir todos los dientes.



Crecen sus extremidades.



Desarrollo de habilidades psicosociales.

MACRONUTRIENTES.

“Un niño puede consumir 70kcal/kg/día.”



Proteína: 1.1g/kg/día.



Carbohidratos: Consumir del 50-55% de su dieta.



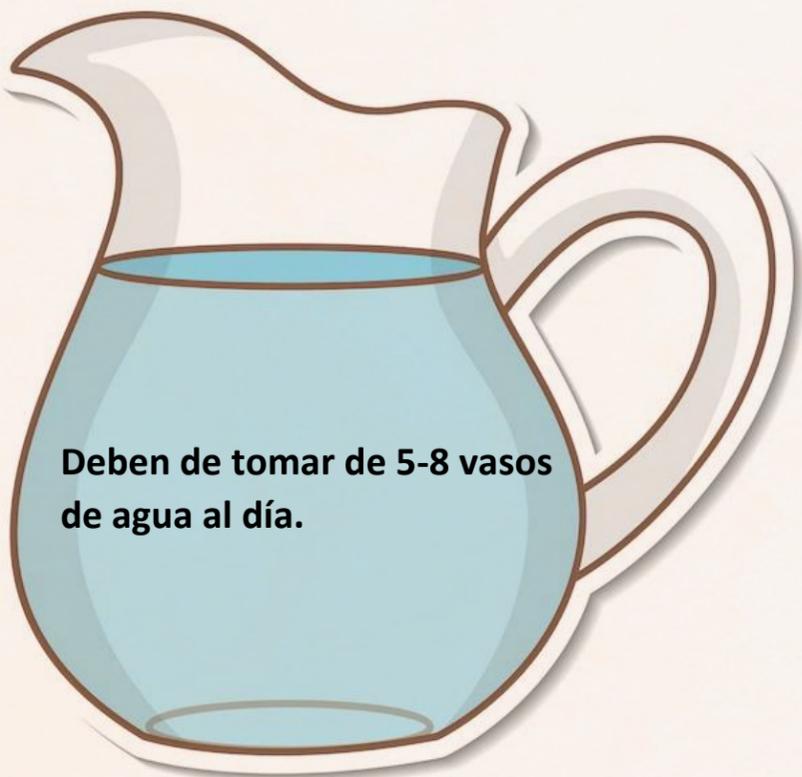
Lípidos: 25%-35% de las calorías totales.

MICRONUTRIENTES.



Deben de consumir vitaminas y minerales.

5 RECOMENDACIONES NUTRICIAS.



Deben de tomar de 5-8 vasos de agua al día.



Tomar leche descremada en lugar de entera.

Evitar bebidas azucaradas.



Comer más fruta fresca.

Tomar mucha agua.



No comer comida basura.

Referencias

Albores. (2019). *Nutrición Clínica*. Comitán de Domínguez. Chiapas.: udsmiuniversidad.

Lutter, C. (28 de Abril de 2004). *unscn.org*. Obtenido de unscn.org:

https://www.unscn.org/web/archives_resources/files/Propan_FullText_esp_1.pdf

Nestlé, H. (18 de Noviembre de 2021). *nestleporninossaludables.co*. Obtenido de nestleporninossaludables.co:

<https://www.nestleporninossaludables.co/blog/articulo/macro-y-micronutrientes>