



Nombre del alumno: Jasson Yael López Ordoñez

Nombre del profesor: Dr. Andrés Alonso Cancino García

Nombre del trabajo: Trabajos a mano – 3er unidad

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Crecimiento y Desarrollo Biológico

Grado: 7mo

Grupo: A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 08 de noviembre del 2024.

EDAD	Requerimiento energético	Alimentos principales	Principales deficiencias
6m - 24m	→ Aproximado de 100 kcal/kg/día	O-Leche → Leche materna G-Ma + (precoz, carne, huevo, frutas) > 2m → leche de vaca, yogurt, queso	→ Deficit nutricional → Cálculo lactante → Talla de niño → Infrancia → Sobrepeso → Malnutrición → Anemia
Regular - Ejercicio	Niños → 596-639 kcal/día → 95-81 kcal/kg/día Niñas → 550-599 kcal/día → 94-82 kcal/kg/día	→ (carne, soja) → Pescado → Huevos → Legumbres → Frutas, Sésame → Frutos secos. → Avena	→ Anemia → Anorexia → Sobrepeso → Diabetes → Malnutrición
Adulto	Hombres → 653-775 kcal/día → 79/81 kcal/kg/día Mujeres → 609-712 kcal/día. → 72-79 kcal/kg/día.	→ (precoz) → (carne) → Frutas → Legumbres → Vegetales → Mariscos → Avena.	→ Anorexia → Bulimia → Sobrepeso → Diabetes → Deficiencia → Anemia.

~~04/11/24~~
 Portada y B.

BIBLIOGRAFÍA

R. García (2004) *Necesidades Nutricionales, Modulo 2, Necesidades Nutricionales del Ser Humano*. S/N.