

Nombre del alumno: William de Jesús
López Sánchez

Nombre del profesor: Dr. Andres Alonso
Cancino Garcia

REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Crecimiento y desarrollo

Grado: 7°

Grupo: "A"

EDAD	REQ. ENERGETICO	ALIM. PRINCIPAL	PRINCIPAL A
6-24m	6-8m: 600-700 kcal	• Leche materna	- SX mala absorción
	9-11m: 700-800	• Purés de frutas y verduras	- Alergia alimentaria
	12-14m: 800-900	• Pastas y Trapos	
	15-17m: 900-1000	• Alimentos completos	
	18-20m: 1000-1100		
	21-24m: 1100-1200		
Preescolar	Sedentario: 1200-1400	- Frutas y verduras	Enf. odontológicas
	Mod. act: 1400-1600	- Legumbres	Enf. gastrointestinales
	Muy act: 1600-1800	- Cereales	
	Sedentofijos: 1100-1300	- Origen animal - Azúcares y lactosa	
Adolescente	Sedin: 1800-2000	- Dieta familiar	- Anorexia
	Mod. act: 2000-2400	- Quesos	- Bulimia
	Muy act: 2400-2800	- Leche - Cereales	- Anorexia - Obesidad y Subnutr.

04/11/24

01.

BIBLIOGRAFÍA

***Las necesidades nutricionales del adolescente. (s. f.).
HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>***