



Rojas Velázquez Joan Natael

Cancino García Andrés Antonio

Actividad

PASIÓN POR EDUCAR

Crecimiento y Desarrollo biológico

7°B

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de noviembre de 2024

| Edad | Requerimiento energético | Alimentos Principales | Alteraciones principales |
|------------------|--------------------------------------|--|---|
| 6 meses a 2 años | 80 kcal/kg | <ul style="list-style-type: none"> • Frutas • Verduras • Carnes → Proteínas • Cereales | Desnutrición, retraso del crecimiento y desarrollo |
| Preescolar | 70-75 kcal/kg | <ul style="list-style-type: none"> • Cereales • Frutas • Leguminosas • Verduras • A. origen animal | Desnutrición Sobrepeso Inmunodepresión Anemia |
| Escolar | 75 kcal/kg | <ul style="list-style-type: none"> • Cereales • Frutas / Verduras • A. origen animal • Leguminosas • Dieta libre | <ul style="list-style-type: none"> • Sobrepeso / Obesidad • Anemia • Desnutrición • Car. transmisibles • Inmunodepresión |
| Adolescencia | ♂: 64-50 kcal/kg ♀: 57-45 kcal/kg | <ul style="list-style-type: none"> • Proteínas = A. orgánica • Calcio • Zinc • Hierro • Frutas / Verduras • Cereales = hidratos de carbono | <ul style="list-style-type: none"> • Anorexia • Bulimia • Desnutrición • Sobrepeso / obesidad |

Bibliografía

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL (IMSS). Nutrición

INFOALIMENTOS Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición.
(2006). Niñez y adolescencia. Nutrición, salud y actividad física en estas etapas