



**Mi Universidad**

## **Actividades**

*Dulce Mirely Torres Narvaez*

*Actividades*

*Tercer parcial*

*Crecimiento y desarrollo*

*Dr. Andrés Alonso Cancino García*

*Medicina Humana*

*7°C*

*Comitán de Domínguez a 08 de noviembre del 2024*

05-11-24

Edad.	Req. Energetico	Alimentos Princi.	Afecciones P.
6-24 meses	1,300 Kcal/día 13 prot / día	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Frutas y verdura</li> <li>2. Carne</li> <li>3. Pescado</li> <li>4. Leche.</li> <li>5. Cereales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obesidad</li> <li>• Hipertensión</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Extremimiento.</li> <li>• Aterosclerosis</li> </ul>
Preescolar	1,800 Kcal/día 19 Prot / día	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Pescado</li> <li>2. Frutas y verdura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anemia</li> <li>• Retraso de crecimiento</li> </ul>
Escolar.	2,000 Kcal/día 34 prot / día	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Carnes</li> <li>2. Agua</li> <li>3. Hortalizas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perdida de atención</li> </ul>
Adolescentes (Hombres)	2,500 Kcal/día 52 prot / día	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Verduras</li> <li>2. Hortalizas</li> <li>3. carnes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deficit de calcio.</li> <li>• Obesidad.</li> </ul>
Adolescentes (Mujeres)	2,200 Kcal/día 46 Prot / día	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Pescados</li> <li>2. Huevos</li> <li>3. Legumbres</li> <li>4. Cereales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipertensión</li> <li>• Deficit de atención</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche</li> <li>- Zinc e Hierro</li> <li>- Grasas.</li> <li>- Proteínas.</li> </ul>	

~~10/10/24.~~

## **Bibliografía**

- **Ciencias de la Salud - Higashida 7ma Edición**