



**Mi Universidad**

# **Cuadro Comparativo**

*Galia Madeline Morales Irecta*

*Actividades Parcial III C y D Biológico*

*Tercer parcial*

*Crecimiento y Desarrollo Biológico*

*Dr. Andrés Alonso Cancino García*

*Medicina Humana*

*6to. Semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas, a 06 de noviembre del 2024*

EDAD	REQUERIMIENTO ENERGÉTICO	ALIMENTOS PRINCIPALES	AFECIONES PRINCIPALES
6-24m	6-12m = 80-100 Kcal $700 - 779 \text{ Kcal/día}$ 12-24m = 80-90 Kcal/kg día $580 - 899 \text{ Kcal/día}$	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continúan lactancia materna</li> <li>- Implementar de inicio verduras y frutas (papaya, plátano, zanahoria)</li> <li>- Posterior: lactes, huevo, carne, pollo, cereales</li> <li>- Porciones pequeñas: bastones, frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desnutrición</li> <li>- Anemia deficiencia hierro</li> <li>- Alergias</li> <li>- Obesidad</li> </ul>
Preescolar y Escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preescolar (2-5 años)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 80 Kcal/litro/kg = 1-3 años</li> <li>- 78 Kcal/kg día = 9-8 años</li> <li>- 1000-1400 Kcal/día</li> </ul> </li> <li>• Escolar (6-12 años)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1400-2000 Kcal/litro (actividad)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dieta variada y equilibrada</li> <li>- Frutas y verduras frescas o cocidas (gusto) → carnes</li> <li>- Cereales y granos: arroz, avena, pan, pasta (energía fibra y vitaminas, minerales).</li> <li>- Proteínas: carne, pollo, pescado, huevo.</li> <li>- Lácteos: leche, yogurt, queso (Ca, vitamina D, p1).</li> <li>- Grasas saludables (aceite oliva, nueces, semillas).</li> <li>- Hidratación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desnutrición y malnutrición</li> <li>- Anemia</li> <li>- Deficiencia calcio (calcio)</li> <li>- Sobrepeso/obesidad</li> <li>- Problemas gastrointestinales</li> </ul>
Adolescente	Variable según la edad, sexo, actividad física ♀ 10 y 18 años = 1800-2400 Kcal/día ♂ (10 y 18 años) = 2000-3200 Kcal/día	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayormente proteínas: carne magra, pescado, huevo, legumbre, nueces (sin est. hormonales, crecimiento muscular).</li> <li>- Carbohidrato (Fuente de): arroz, pasta, avena</li> <li>- Grasas saludables</li> <li>- Vitaminas y minerales (Ca, hierro, Zinc, Vit B)</li> <li>- Agua y líquidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desnutrición (deficiencia nutricional)</li> <li>- Anemia</li> <li>- Trastornos conducta alimentaria</li> <li>- Sobrepeso/obesidad</li> <li>- Problemas gastrointestinales</li> </ul>

10  
K/1/24  
05/1/24

## BIBLIOGRAFÍA

Cuadros-Mendoza, CA, Vichido-Luna, MA, Montijo-Barrios, E, Zárate-Mondragón, F, Cadena-León, JF, Cervantes-Bustamante, R, Toro-Monjárez, E, & Ramírez-Mayans, JA. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. *Acta pediátrica de México*, 38(3), 182-201. <https://doi.org/10.18233/apm38no3pp182-2011390>