



**Mi Universidad**

## **Actividades**

*Joshua Daniel Mazariegos Pérez.*

*Actividades del parcial.*

*3° parcial.*

*Crecimiento y desarrollo biológico.*

*Dr. Andrés Alonso Cancino García.*

*Medicina Humana.*

*7° semestre*

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

## Edad

### Requerimiento energético.

#### 6-24 meses

- 6-8 meses: 83 Kcal/kg/día.
- 9-11 meses: 89 Kcal/kg/día.
- 12-24 meses: 86 Kcal/kg/día. Extra Dobs.
- 0-2 meses: 88 Kcal/kg/día.
- 3-5 meses: 82 Kcal/kg/día.

#### Preescolar y Escolar

##### Preescolar

- 80 Kcal/día/kg 1-3 años.
- 25 Kcal/día/kg 4-6 años.

##### Escolar

- 10 Kcal/kg/día. 7-10 años.

#### Adolescencia

- 10-11 - M: 57.3 kg/día H: 64.6 kg/día.
- 11-12 - M: 54.8 kg/día H: 62.4 kg/día.
- 12-13 - M: 52.0 kg/día H: 60.2 kg/día.
- 13-14 - M: 49.3 kg/día H: 57.9 kg/día.
- 14-15 - M: 47.0 kg/día H: 55.6 kg/día.
- 15-16 - M: 45.3 kg/día H: 53.4 kg/día.
- 16-17 - M: 44.4 kg/día H: 51.6 kg/día.
- 17-18 - M: 41.1 kg/día H: 50.3 kg/día.

05/11/24

## Alimentos Principales.

- 1# Verduras y frutas (6-8 meses)
  - En forma de pure, bastoncillos y trozos.
- 2# Dieta familiar.
  - Gluten: Final de 6 meses.
  - Lacteos: 9 meses.
- 3# 1-2 años
  - Proteinas: pollo, pescado, huevos.
  - Hueces y semillas.

##### Preescolar

- Frutas: 30-40%
- Verduras: 50-40%
- Proteinas: 10-20% (Carne, Cereales)
- Lacteos: 10-20%
- Grasas: 5-10%

##### Escolar

- Frutas: 25-35%
- Verduras: 25-35%
- Proteinas: 15-25%
- Cereales: 25-35%
- Lacteos: 10-20%
- Grasas: 5-10%

##### Proteinas

- Carnes rojas: pescado
- Huevo: pollo.
- Carnes blancas.

##### Grasas

- Aceite vegetal.
- Carbohidratos.
- Gluten: Pan
- Frutas
- Hueces y semillas
- Legumbres y leguminosas.

##### Lacteos

- Queso/Leche.

##### Vitaminas

- 1: H.erro
- 2: Calcio.

## Principales Afecciones:

- Alergias alimentarias
  - Huevo
  - Leche de vaca.
  - Frutas secas.
- Intolerancia alimentaria.
  - Lactosa - Azucars.
  - Gluten.
- Problemas digestivos.
  - Refljo gastroesofagico.
  - Diarrea
  - Estreñimiento.
- Neofobia, Picky eating y Falta de Medro.

##### Deficiencias

- Vit. C/Hierro Anemia
- Vit. A: Ceguera nocturna y debilitar sistema inmune.
- Vit. D/Calcio: Afecto desarrollo hueso. Raquitismo.
- Desnutricion Proteica y Calorica.
- Kwashiorkor
- Marasmus.
- Trastornos Gastrointestinales
- Diarrea/Estreñimiento

##### Trastornos Alimenticios

- Anorexia Nerviosa.
- Bulimia Nerviosa.
- Trastorno por atracon.
- Obesidad infantil.
- Disminuye masa osca

##### Trastornos Hematopoyeticos

- Anemia.

## **Bibliografía.**

- Salazar Quero JC. & Crujeiras Martinez V. (2023). Nutrición en el adolescente. *Protocolos diagnosticos terapéutica pediátrica. Vol.1* (p. 467-480).
- Lázaro Almarza A. & Martín-Lázaro J. F. (-), Alimentación del lactante sano. *Protocolos Diagnosticos y Terapeuticos en Pediatría. Cap. 2*