



Alumna: Yajaira Gpe. Méndez Guzman

Tema: Actividad en clases

Parcial: Tercer parcial

Materia: Crecimiento y desarrollo

Catedrático: Dr. Andres Alonso Cancino Garcia

Licenciatura en medicina humana

7mo semestre Grupo: C

Comitán de Domínguez

EDAD	Req. Energetico	Alimentos Requeridos	Afecciones Principales
6 meses a 24 meses	<p>6-8 meses Energia: 700-850 kcal/dia Proteinas: 9-11g/dia Grasas: 30-40% del total de calorias Carbohidratos: 45-55% del total de calorias</p> <p>9-12 meses Energia: 850-1.000 kcal/dia Proteinas: 11-14g/dia Grasas: 30-40% del total de calorias Carbohidratos: 45-55% del total de calorias</p>	<p>6-8 meses Leche materna o formula infantil Alimentos solidos Frutas (fruta o triturada) Verduras (cocidas o triturada) Proteinas (carne, pollo o pescado) Cereales (congelado o arroz) Platano, manzana, zanahoria, calabacin Polly cocido</p> <p>9-12 meses Alimentos solidos Frutas (fruta o triturada) + verduras Proteinas (carne, pollo, pescado) Cereales (congelado o arroz) Lacteos (leche, yogur, queso)</p>	<p>- Desnutricion Pérdida de peso Retraso del crecimiento Desnutricion proteica-calorica anemia ferropenica</p> <p>- Trastorno alimentario Intolerancia a la lactosa alergia a la leche de vaca Intolerancia al gluten Obesidad infantil.</p>
Prescolar y Escolar	<p>Prescolar (3-5 años) Energia 1.200-1.400 kcal/dia Proteinas 16-20g/dia Grasas 30-40% del total de calorias Carbohidratos 45-55% Fibra 10-15g/dia vitaminas y minerales a: 300-400mg/dia C: 15-20mg/dia Calcio 300-400mg/dia hierro 2-5mg</p> <p>Escolar (6-12 años) niño (6-8 años) 1.400-1.600 kcal/dia (9-12 años) 1.600-1.800 kcal/dia niña (6-8 años) 1.200-1.400 kcal/dia (9-12 años) 1.400-1.600 kcal/dia Grasas 30-40% carbohidratos 45-55%</p>	<p>Prescolar (3-5 años) Frutas (manzana, plátano, fresas) Verduras (zanahoria, brócoli, espinaca) Proteinas (pollo, pescado, frijoles) Granos integrales (arroz, trigo, pan) Lacteos (leche, yogur, queso) Grasa saludable (aceite de oliva)</p> <p>Escolar (6-12 años) Frutas (manzana, plátano, fresas) Iguales pero en mayor cantidad</p>	<p>Prescolar (3-5 años) Desnutricion, obesidad infantil, Anemia ferropenica, intolerancia a la lactosa, Deficiencia de vitamina D, estreñimiento.</p> <p>Escolar (6-12 años) Iguales pero se agregan anorexia y bulimia.</p>
Adolescencia.	<p>6 años 13-13 años</p> <p>Chicos Desarrollo sexual 1.700-2.400 kcal moderadamente 2.000-2.300 kcal</p> <p>Proteinas 0,8-1,2g x kg Grasas 20-30% Carbohidratos 45-55 Fibra 25-30g/dia Calcio 1.300mg/dia hierro 10-15mg/dia vitamina D: 600-800IU/dia multivitaminico 300-400mg/dia</p>	<p>Frutas (manzana, plátano, naranja, fresa, kiwi)</p> <p>Verduras lechuga, brócoli, zanahoria Cebolla y tomate</p> <p>Proteinas Pescado, carne de res frijol, nueces, lacteos</p> <p>Lacteos yogurt, queso cotage, queso.</p> <p>Grasa saludable aceite de oliva, nueces, sésame, aceite</p>	<p>Obesidad sobrepeso</p> <p>Acne y problemas de piel</p> <p>Retraso de crecimiento</p> <p>Fatiga y debilidad</p> <p>Problemas de concentración</p> <p>Anorexia, bulimia nerviosa</p> <p>Trastorno por atracones y atraque nerviosa</p> <p>Deficiencias nutricionales</p>

10

05/11/24

Bibliografía

Alimentación complementaria, Asociación Española de Pediatría; introducción de la alimentación complementaria de niño de 6 meses a 24 meses de edad.

Adolescencia., Aspectos físicos, psicológicos y sociales., María Inés Hidalgo Vicario; María Jesús Ceñal González Fierro., Hospital de Móstoles, Madrid España