



Lourdes del Carmen Arcos Calvo

Crecimiento de desarrollo

3er parcial

Dr. Andrés Alonso Cansino García

Medicina humana

7mo semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas, 08 de noviembre de 2024

Edad	Req. energetico	Alimentos	Afecciones prin.
6-24 meses	→ 6-8 m: 700-800 kcal/día	Frutas (papaya, Guayaba)	→ ① Desnutrición
	→ 9-11 m: 850-950 kcal/día	manzana, fresa	→ ② Obesidad
	→ 12-14 m: 1000 kcal/día	Verduras (zanahoria, brócoli, calabaza)	→ ③ Alergias
	→ 15-17 m: 1100-1200 kcal/día	8-10m cereales (arroz, quinoa, avena)	→ ④ Diabetes
	→ 18-24 m: 1200-1300 kcal/día		→ ⑤ Gastroenteritis

• Grasas S. (Aguacate)
 ① leche materna

12-24m Derivados Animal

Edad	Req. energetico	Alimentos	Afc. principales
Preescolar y escolar	→ 4-5 años Niños 1200-1400 kcal/día	• Frutas: frescas y secas.	→ ① Obesidad
	→ 4-5 años Niñas 1100-1300 kcal/día	• Verduras: ensaladas.	→ ② Desnutrición
	→ 6-12 años Niños 1800-2000 kcal/día	• proteínas: pescados, Aves, carnes rojas	→ ③ problemas dentales
	→ 6-12 años Niñas 1500-1800 kcal/día	• Cereales: Arroz, pan, avena • Lacteos: leche	→ ④ TDAH → ⑤ Ansiedad

Edad	Req. energetico	Alimentos	Afc. principales
Adolescentes	12-13 años 2006 kcal/día	• Frutas: frescas y secas.	→ ① Obesidad
	2150		→ ② Sobrepeso
	13-14 años 2379	• Lacteos: leche (hierro y ca)	→ ③ Alergias
	2770		→ ④ TCA
	14-15 años 2449	• proteínas: carne roja, pescados, Aves	→ ⑤ Ansiedad
	2490		→ ⑥ estrés
	15-16 años 2991	• Cereales: Arroz, Avena.	
3178	• Verduras: ensaladas		
16-17 años 2503			
3322			
17-18 años 3910			

05/11/24