



**Universidad Del
Sureste**

**Licenciatura en
Nutricion**

LN. Jhoanna

**Guadalupe Leal
Lopez**

**EMBARAZO Y
LACTANCIA**

Unidad IV

Tapachula Chiapas

**27 de Noviembre del
2024**

INFANTE

Que es infante?

El concepto de infante se refiere a un niño o niña en sus primeros años de vida, generalmente desde recién nacido hasta los 3 años de edad. Durante este período, los infantes experimentan un rápido crecimiento y desarrollo físico, mental y emocional que los prepara para el resto de su vida.



R. Nutricionales

ENERGIA: las necesidades energéticas dependerán del metabolismo basal y actividad física.
niños de 1 a 3 años se recomienda 1300kcal/día.



MACROS

PT: 10/15%
CH: 50/55%
LP: 30/35%
<del 10% de los AGC
FIBRA de 19 a 25gm&día

MINERALES

CALCIO: 500cc/día
ZINC: 10mg/día
FLUOR: 0.9mg/día
FOSFORO: 450mg/día
HIERRO: 7 a 10mg/día
YODO: INGESTA EN LA SAL

VITAMINAS

VIT.A: 300MG/DIA, VIT.C:1MG/DIA, VIT.D:5MG/DIA, VIT.E:6 A 8MG/DIA, VIT.K30MG/DIA, TIAMINA:0.5MG/DIA, RIBOFLAVINA: 0.5MG/DIA, NIACINA: 6MG/DIA, FOLATO:150MG/DIA, BIOTINA:8MG/DIA, COLINA: 200MG/DIA.

CONCLUSION

En conclusión en etapa llamada INFANTE se recomienda tener una dieta muy variada y equilibrada para que el niño se desarrolle correctamente y así no padecer de VITA o MINE, que ayudan a un correcto funcionamiento, al igual que los macros para no tener un bajo peso o talla.