



**Alumnos:**

María Daniela Gordillo Pinto

**Nombre del profesor:**

Julibeth Martinez Guillén

**Nombre del trabajo:**

Súper Nota Unidad I

**Materia:**

Nutrición y actividades pediátricas

**Grado:**

7° cuatrimestre

**Grupo:**

Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de septiembre de 2024.

# Necesidades Nutricionales del Niño en Etapa Preescolar y Escolar

## Importancia de la Nutrición

La desnutrición causa aproximadamente 2,7 millones de muertes infantiles al año, representando el 45% de todas las muertes en menores de 5 años (UNICEF, 2023).



La alimentación durante los primeros años de vida es crucial para el crecimiento, desarrollo y reducción de enfermedades crónicas.

## Recomendaciones de Lactancia

**Inicio de Lactancia:** Iniciar lactancia materna en la primera hora de vida.

**Duración:** Lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses y continuar hasta los 2 años o más.

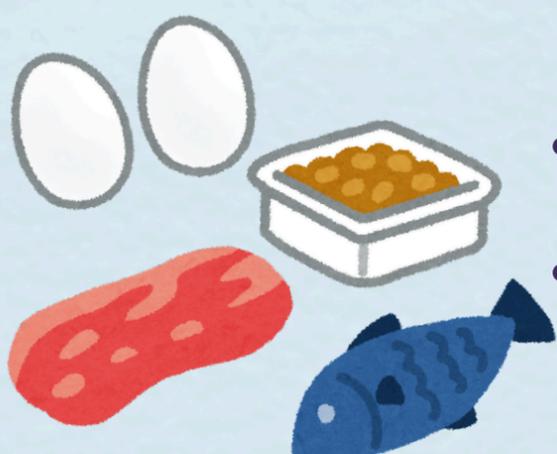
La lactancia materna puede salvar más de 820,000 vidas infantiles anualmente (OMS, 2023).



## Requerimientos energéticos

- Lactantes (0-6 meses): 108 cal/kg/día.
- Lactantes (6-12 meses): 98 cal/kg/día.
- Factores que influyen: Peso, tasa de crecimiento, estado de salud y actividad física.

## Proteínas y micronutrientes



- Proteínas:**
- Requerimiento de 2.2 g/kg (0-6 meses).
  - Requerimiento de 1.6 g/kg (6-12 meses).

# Necesidades Nutricionales del Niño en Etapa Preescolar y Escolar



**Vitaminas y Minerales:**  
**Vitamina A:** Esencial para la visión y el crecimiento.  
**Vitamina C:** Ayuda a la salud inmunológica y absorción de hierro.  
**Vitamina D:** Fundamental para la salud ósea y el sistema inmunológico.

- B1 (Tiamina): Esencial para el metabolismo energético.
- B2 (Riboflavina): Ayuda en el crecimiento y en la producción de glóbulos rojos.
- B3 (Niacina): Soporta la función del sistema nervioso y digestivo.
- B6 (Piridoxina): Participa en el metabolismo de proteínas y en la función cerebral.



- B12 (Cobalamina): Fundamental para la formación de glóbulos rojos y la salud del sistema nervioso.
- Vitamina D: Crucial para la salud ósea y el sistema inmunológico, se obtiene de la exposición al sol y de algunos alimentos.
- Vitamina E: Actúa como antioxidante, protegiendo las células del daño.



## REFERENCIAS

- Antología de la Universidad Del Sureste. (2024). Nutrición y Actividades Pediátricas. PDF.
- UNICEF. (2023). Estado de la infancia en el mundo 2023: La nutrición infantil. Recuperado de <https://www.unicef.org>