

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“SUPERNOTA”

UNIDAD I I CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN



**PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ
GUILLEN**

**ALUMNO: GERARDO HUMBERTO
AGUILAR CRUZ**

CUATRIMESTRE 7

**FECHA DE ENTREGA: 21 DE SEPTIEMBRE
2024**

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

UNIDAD I CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN

Crecimiento

significa aumentar el tamaño, dimensiones físicas y todo lo observable y medible



desarrollo

todos los cambios que ocurren en el humano



Recomendaciones nutricionales en edad preescolar y escolar

La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada según las necesidades del niño



Necesidades energéticas entre 1 a 3 años

A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día. A los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada



necesidades energéticas de niños entre 4 a 6 años

De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día). De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg peso/día).



NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

UNIDAD I CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN

DISTRIBUCION DE MACROS

Del 50 al 55 % de hidratos de carbono. De ellos, el 90 % serán hidratos de carbono complejos (cereales, tubérculos, legumbres, frutas) y el 10 % en forma de azúcares simples.



PROTEINAS

Del 10 al 15 % de proteínas de alta calidad (1,2 g/kg/día, con un 65 % de origen animal).

LIPIDOS

Del 30 al 35 % de grasas, con un reparto de 15 % de monoinsaturada (aceite de oliva, frutos secos), 10 % de poliinsaturada, especialmente de ω -3 (pescados), y hasta el 10 % restante como grasa saturada.



REPARTO EN PORCIONES

Esta ración energética debe repartirse entre 4 comidas, en la siguiente proporción: 25 % en el desayuno, 30 % en la comida, 15 % en la merienda y 30 % en la cena. Se evitarán las ingestas entre horas.

DISTRIBUCION CALORICA ENTRE COMIDAS

- Desayuno: 25 % de la ración calórica
- Comida: 30% de la ración calórica
- Merienda: 15% de la ración calórica
- Cena: 30% de la ración calórica

