



**Nombre del alumno: Alexa Gabriela Morales
Coutiño**

Parcial: I

Nombre del trabajo: Súper nota

**Nombre de la materia: Nutrición y actividades
pediátricas**

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7°

NECESIDADES

Nutricionales del niño en etapa preescolar y escolar



Edad preescolar

- Energía: 1800 kcal/día
- Proteínas: 1.1 grs
- Calcio: 800 mg
- :-Verduras y frutas frescas
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Carnes magras, como pollo, pavo, pescado, o hamburguesa magra
- Pan y cereales integrales

Edad escolar

- Energía: 2000 kcal / día
- Proteínas: 1.1 grs / 10 - 15%
- Calcio: 800 mg
- HC: 50-60 %
- PROT: 30 - 35 %
- Frutas, verduras, nueces y semillas sin sal

