

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillén.**

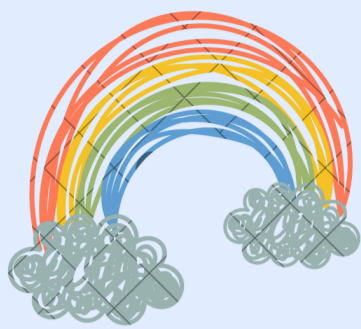
Nombre del trabajo: Super nota.

**Materia: Nutrición y actividades
pediátricas.**

Grado: 7°

Grupo: A

Necesidades nutricionales del niño



PERIODO.

ETAPA PREESCOLAR

Abarca de los 3 años a los 5 años y 11 meses.

ETAPA ESCOLAR

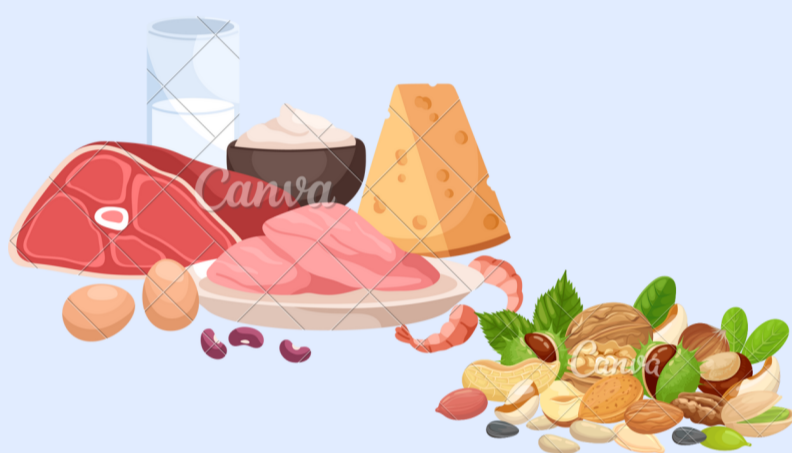
Abarca de los 6 años a los 11 años y 11 meses.



REQUERIMIENTOS

PROTEÍNAS

- Niños de 1 a 10 años (<10 kg= 1 a 2 gr
- Niños de 4 a 6 años_ Entre 0.76 gr/kg y 0.95 gr/kg.



LÍPIDOS

- 2 a 3 años: 35 a 40%
- Más de 3 años: 30 a 35%.
- **Colesterol:** No debe sobrepasar 100mg/1000 kcal.



Ácido linoléico

- 4 a 8 años: 10 gr/día
- 9 a 13 años: 12 gr/día.

CARBOHIDRATOS

- 55 a 60%
- En la edad escolar suponen 130g/día



FIBRA

- 3 años: 19 gr/día
- 4 a 8 años: 17 a 20 gr/día

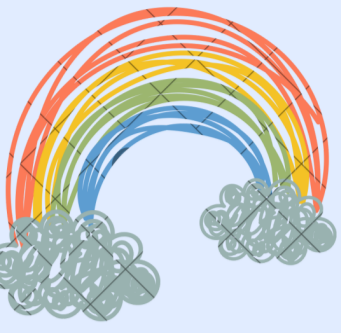


BALANCE HÍDRICO

PESO	CANTIDAD
<1500 g	130 a 150 ml/kg
1500 a 2000 kg	110 a 130 ml/kg
2 a 10 kg	100ml/kg
Más de 10 a 20 kg	1000 ml por cada 10 + 50 ml por kg extra.
Más de 20 kg	1500 por cada 20 kg + 20 ml por kg extra.



Necesidades nutricionales del niño



Necesidades de vitaminas y minerales

Nutriente/edad	1-3 años	4-8 años	9-13 años
Calcio (mg)**	700	1.000	1.300
Fósforo (mg)**	460	500	1.250
Magnesio (mg)**	80	130	240
Hierro (mg)**	7	10	8
Zinc (mg)**	3	5	8
Flúor (mg)*	0,7	1	2
Vitamina A (µg)**	300	400	600
Vitamina D (UI)**	600	600	600
Vitamina E (mg)**	6	7	11
Vitamina K (µg)*	30	55	60
Vitamina C (mg)**	15	25	45
Tiamina o vitamina B ₁ (mg)**	0,5	0,6	0,9

CÁLCULO DE KCAL



Cálculo del GER	Schofield		OMS
	Con el peso	Con el peso y la talla	
Niños:			
0-3 años	$59,48 \times P - 30,33$	$0,167 \times P + 1.517,4 \times T - 617,6$	$60,9 \times P - 54$
3-10 años	$22,7 \times P + 505$	$19,6 \times P + 130,3 \times T + 414,9$	$22,7 \times P + 495$
10-18 años	$13,4 \times P + 693$	$16,25 \times \text{peso} + 137,2 \times \text{talla} + 515,5$	$17,5 \times P + 651$
Niñas:			
0-3 años	$58,29 \times P - 31,05$	$16,25 \times P + 1.023,2 \times T - 413,5$	$61 \times P - 51$
3-10 años	$20,3 \times P + 486$	$16,97 \times P + 161,8 \times T + 371,2$	$22,4 \times P + 499$
10-18 años	$17,7 \times P + 659$	$8,365 \times P + 465 \times T + 200$	$12,2 \times P + 746$

P = peso (kg); T = talla (m).

Requerimientos energéticos totales (kcal/día): GER x factor (1,1-1,2).

Bibliografía:

- Apuntes Nutrición en la infancia y adolescencia.
- Ros Arnal, I., & Botija Arcos, G. (2023). Nutrición en el niño en la edad preescolar y escolar. Protocolo de Diagnóstico y Terapéutica Pediátrica, 1, 455-466.