



Nombre del alumno:

Cristal Alejandra Hernández Roblero

Docente:

Julibeth Martínez Guillén

Materia:

Nutrición y actividades pediátricas

Actividad:

Supee Nota

Grupo:

Séptimo de nutrición ( A )

Fecha:

14 de Sep del 2024

Unidad 1

“Crecimiento y Nutrición”

Antología de nutrición en actividades  
pediátricas, UDS, (2024) Unidad 1  
Crecimiento y nutrición, Pág 10-46

# Requerimiento nutricional etapa preescolar

Esta etapa abarca aproximadamente de 3 a 6 años, y las necesidades nutricionales se debe al crecimiento y su buen desarrollo

## Energía

A esta edad se tienen altos rendimientos energéticos, para así apoyar su crecimiento y actividad, La cantidad de calorías necesarias varían según la actividad física y su tamaño



## Proteínas

Son esenciales para que se tenga un buen crecimiento y así se pueda lograr un desarrollo de tejidos y órganos adecuados, La proteína se puede optenee en carnes magras, pescados, huevos, legumbre, lácteos, etcétera.



## Grasas

Las grasas son esenciales para tener un buen desarrollo cerebral y se puedan absorber vitaminas liposoluble, Sin embargo no todo tipo de grasas, son recomendables las grasas saludables como puede ser de oliva, nuez, et.



## Carbohidratos

En los CH se debe contribuir la mayor parte de la ingesta calórica, para proporcionarles energía, fibra, etc. Y podemos encontrarlas frutas, granos enteros y verduras



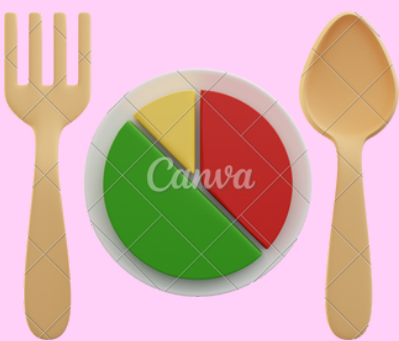
## Hidratación

El agua debe de ser primordial fuente de líquidos. Ya que es sumamente importante que beban suficiente agua a lo largo del día, para tener una buena hidratación



## Porciones adecuadas

Las porciones deben de ser adecuadas para su tamaño y su edad. Y tener en cuenta que deben de tener los 5 grupos alimenticios donde se puedan obtener los nutrientes que su desarrollo y crecimiento necesitan.



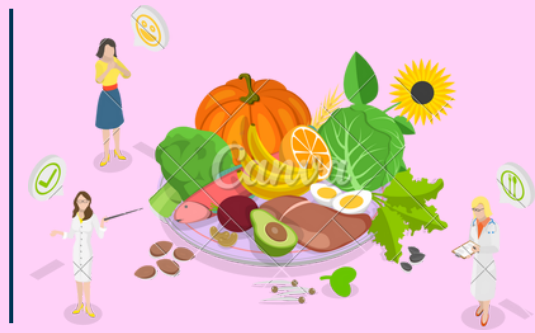
Cristal Alejandra Hernández Roblero

# Requerimiento nutricional etapa escolar

La etapa escolar comienza de 6 a 12 años, y sus necesidades nutricionales siguen siendo cruciales, ya que están en una fase de crecimiento constante y mental.

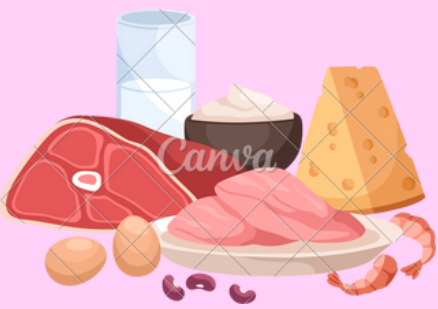
## Ingesta calórica

En esta etapa se requieren entre 1800 y 2400 calorías diarias, en el que dependen su edad, sexo y nivel de actividad física, ya que la energía es necesaria para poder soportar un buen crecimiento y así sus actividades diarias y tener un buen desarrollo mental



## Proteínas

Las proteínas son necesarias para tener un buen crecimiento y tener una buena reparación de tejidos ya que deben de constituir del 15 al 30% de las calorías diarias. Las proteínas los podemos encontrar en fuentes como son las carnes magras, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos.



## Grasas saludables

Se deben elegir grasas insaturados provenientes de alimentos, como lo son el aguacate, el aceite de oliva, los frutos secos y el pescados. Las grasas trans y saturadas deben de ser limitadas.

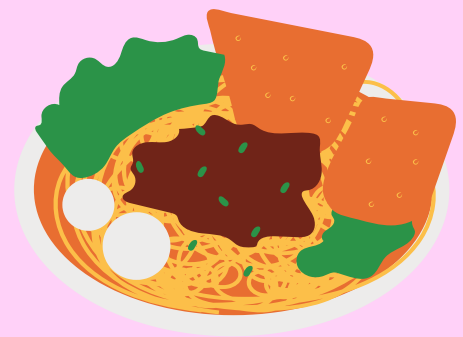


## Carbohidratos

Los carbohidratos deben de constituir la mayor parte de ingesta calórica, preferiblemente en forma de carbohidratos complejos, como lo son los granos enteros, frutas y verduras ya que son ideales y estos pueden proporcionar energía sostenida y fibra

## Frecuencia de comidas y porciones

Se recomienda realizar tres comidas principales y refrigerios saludables al día. Esto nos puede ayudar a mantener los niveles de energía, energía y evitar una hambre excesiva.



## Promover hábitos saludables

Se le debe de involucrar a los niños en una planificación y preparación las comidas que pueden ayudarles a tener un buen desarrollo, una comprensión de la nutrición y fomentar hábitos de alimentos saludables, así como también informar que se debe de reducir azúcares y grasas saturadas

Cristal Alejandra Hernández Roblero