



MI UNIVERSIDAD

Nutrición 7^ºA

UNIDAD I

NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDIÁTRICAS



MAESTRA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN.
ALUMNA: KAROL FIGUEROA MORALES.

NECESIDADES NUTRICIONALES DEL NIÑO EN ETAPA PREESCOLAR Y ESCOLAR

NIÑOS DE 1-3 AÑOS DE EDAD

CARACTERÍSTICAS

- Aumento de las necesidades proteicas, por el crecimiento de los músculos y otros tejidos.
- A los 3 años, madurez de la mayoría de órganos y sistemas, similar al adulto.
- Niños es la etapa mas fácil para aprender y inculcar buenas actividades.



REQUERIMIENTOS

Energía 1 año	800 a 1.000 kcal/ día
Energía 3 años	1,300 - 1,500 kcal/día
Proteínas	1,2 g/kg de peso/día (65% de origen animal).
Hidratos de carbono	50 - 60 %
Lípidos	30 - 35 %
Calcio	500 mg/día
Hierro	10 mg/día
Fósforo	460 mg/día
Zinc	10 mg/día

MACROS Y MICRONUTRIENTES

Hidratos de carbono

90 % complejos. Cereales integrales, tubérculos, legumbres, frutas.



Lípidos

15 % de monoinsaturada (aceite de oliva, frutos secos).
10 % de poliinsaturada, especialmente de ω -3 (pescados).
Hasta el 10 % restante como grasa saturada.



Hierro

En carnes rojas, mariscos, legumbres, fresas, frambuesas, acelga, espinaca, ajo.



Proténa

65% de origen animal. Proteínas de alta calidad (huevo, pollo, pescados, pavo, etc).



Fósforo

En lácteos, granos, pescados, huevos, carnes, tortillas, avena, pan.



BALANCE HÍDRICO

Peso	Cantidad
< 1,500 gr	130 - 150 ml/kg
1,500 - 2,000 gr	110 - 130 ml/kg
2 - 10 kg	100 ml/kg
> 10 - 20 kg	1000 ml x cada 10 kg + 50 ml x cada kg extra
> 20 kg	1,500 ml x cada 20 kg + 20 ml x cada kg extra



NIÑOS DE 4-6 AÑOS DE EDAD

CARACTERÍSTICAS

- Persistencia del poco interés por los alimentos y de las bajas ingestas.
- Crecimiento estable (5-7 cm de talla y entre 2,5 a 3,5 kg de peso por año).



REQUERIMIENTOS

Energía	1.800 kcal/día (90 kcal/kg peso/ día)
Proteínas	1,1 g/kg peso/día (65% de origen animal).
HC	50 - 60 %
Lípidos	30 - 35 %
Calcio	800 mg/día
Hierro	10 mg/día
Fósforo	500 mg/día
Zinc	10 mg/día



NIÑOS DE 7-12 AÑOS DE EDAD

CARACTERÍSTICAS

- El crecimiento lineal es de 5 a 6 cm por año. Aumento ponderal medio de 2 kg anual en los primeros años y de 4 a 4,5 kg cerca de la pubertad.
- Aumento progresivo de la actividad intelectual.



REQUERIMIENTOS

Energía	70 kcal/kg peso/día
Proteínas	1 g/kg peso/día
Hidratos de carbono	50 - 60 %
Lípidos	30 - 35 %
Calcio	800-1.300 mg/día según la edad
Hierro	10 - 12 mg/día
Fósforo	1,250 mg/día
Cinc	10 mg/día

