



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

NUTRICION Y ACTIVIDADES
PEDIATRICAS

PROFESORA:

JULIBETH
MARTINEZ GUILLEN

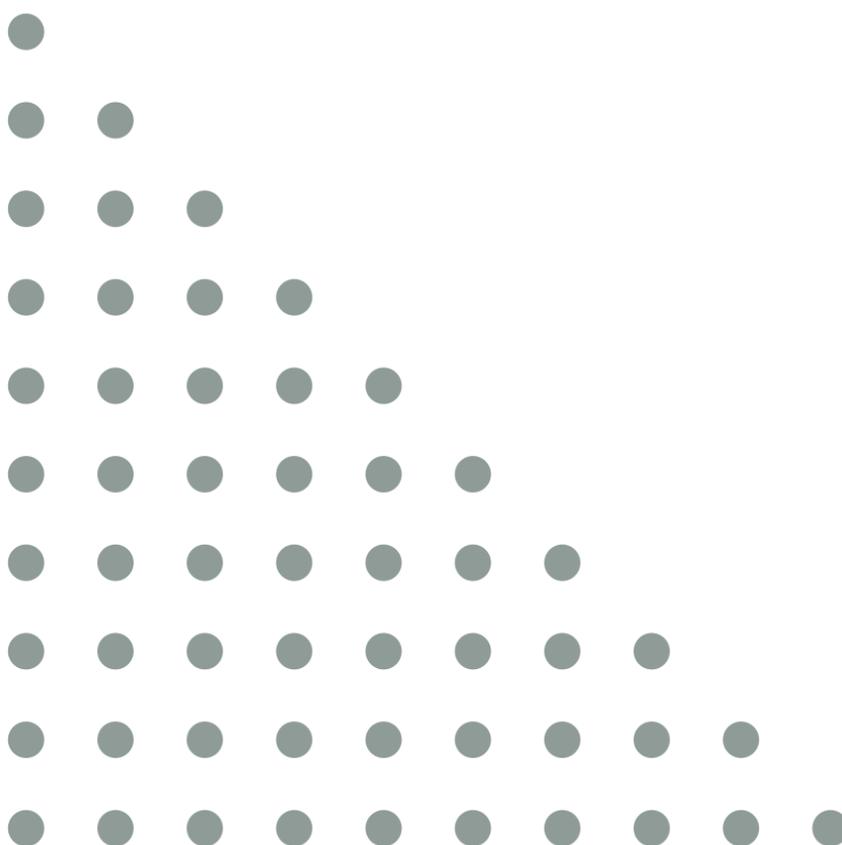
SUPER NOTA

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ
GOMEZ

7° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 21 DE ENERO DEL
2023



COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 21 DE
SEPTIEMBRE DEL 2024

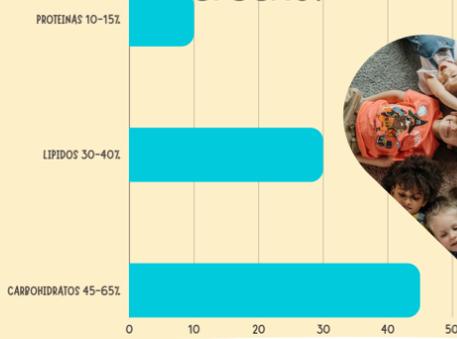
ETAPA PREESCOLAR

Abarca desde los 3 hasta los 6 años durante este periodo, los niños comienzan a desarrollar habilidades sociales, cognitivas, emocionales y físicas



Energía y Macronutrientes:

Calorías: Aproximadamente 1,200-1,400 kcal/día, dependiendo de la actividad física y el sexo.



Vitaminas y Minerales Claves:

- Calcio: 700 mg/día. Fundamental para el desarrollo de huesos y dientes.
- Hierro: 7 mg/día. Previene la anemia y favorece el desarrollo cognitivo.
- Vitamina D: 600 UI/día. Promueve la absorción de calcio.
- Vitamina A: Ayuda al desarrollo visual y la salud de la piel.
- Ácido Fólico: Importante para la formación celular



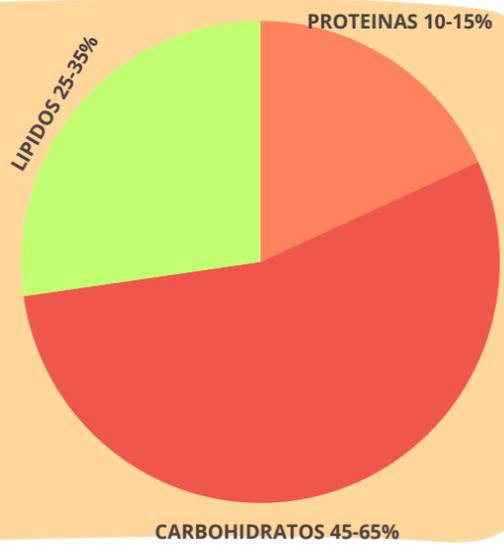
ETAPA ESCOLAR 6-12 AÑOS

periodo de tiempo en el que se divide un sistema educativo y que se caracteriza por ser la etapa de la vida en la que el aprendizaje es el eje principal



Energía y Macronutrientes:

Calorías: 1,600-2,200 kcal/día, dependiendo de la actividad física y el sexo.



Vitaminas y Minerales Claves:

- Calcio: 1,000 mg/día. El requerimiento aumenta para soportar el rápido crecimiento óseo.
- Hierro: 10 mg/día para niños de 4-8 años, y 8 mg/día para niños de 9-12 años. Importante para el transporte de oxígeno.
- Vitamina D: 600 UI/día.
- Vitamina C y E: Antioxidantes que apoyan el sistema inmunológico.
- Zinc: Importante para el crecimiento y la función inmunológica.



REFERENCIA:

Polanco Allué, I. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Anales de pediatría (Barcelona, Spain: 2003), 03, 54-63. <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>