



**Nombre de la universidad:**

**Universidad del sureste UDS**

**Nombre de la alumna:**

**Yadira Guadalupe Morales Ramírez**

**Nombre del profesor:**

**Martínez Guillen Julibeth**

**Nombre del trabajo:**

**Súper nota**

**Materia:**

**Nutrición y actividades pediátricas**

**Grado:**

**Séptimo cuatrimestre**

**Grupo:**

**A**

Comitán de Domínguez Chiapas. Septiembre de 2024.

# Necesidades nutricionales del niño en etapa preescolar y escolar

## La etapa preescolar

La etapa preescolar es de los 3 a 5 años



Deben tener buen consumo de hierro 10 mg/día



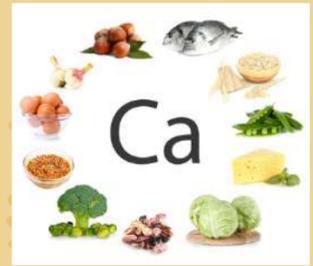
Energía: 1.300- 1.500 kilocalorías/día



Fósforo: 460 mg/día

Proteínas: 1,2 g/kg de peso/día

Calcio: 500 mg/día



Zinc: 10 mg/día

Magnesio: 80 mg/día

Energía: 1.800 kcal/día en niños de 4-6 años



Vitamina A: 400 mg

Dieta con gran presencia de frutas y verduras

Vitamina D: necesaria para la absorción del calcio



Dormir bien



Tomar agua



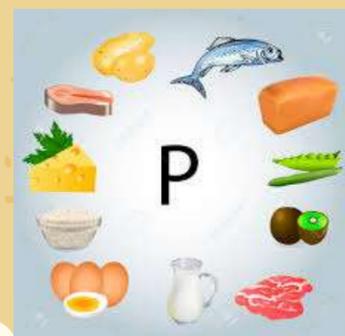
## La etapa escolar

La etapa escolar es de los 6 a 12 años

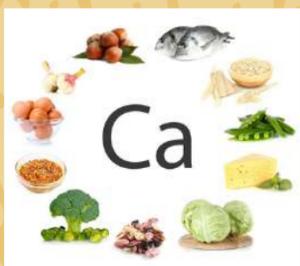


Energía: 2.000 kcal

Proteínas: 1 g/kg peso/día



Calcio: 800-1.300 mg/día  
según la edad



Dieta con gran presencia  
de frutas y verduras



Dormir bien



Realizar algún deporte



Tomar suficiente agua



## Bibliografía.

- Apuntes de la materia de nutrición y actividades pediátricas, de la clase del día 04/09/2024
- Antología de la Universidad del Sureste UDS del año 2024 de nutrición y actividades pediátricas. Pág (55, 58)
- Nutrición en la infancia . (s/f). <https://www.cun.es>. Recuperado el 21 de septiembre de 2024, de <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-infancia>
- Quintana, L. P. (s/f). Alimentación del preescolar y escolar. Aeped.es. Recuperado el 21 de septiembre de 2024, de [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf)
- Reviriego, C. (2024, enero 2). Alimentación del niño preescolar de 3 a 6 años - Desayuno, comida y cena. Guiainfantil.com. <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, & Adolescentes, N. y. (s/f). Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas, niños y adolescentes. gob.mx. Recuperado el 21 de septiembre de 2024, de <https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>