

Reporte de Evaluación Nutricional

Nombre: Saray

Edad: 10.0

Género: Female

Peso (kg): 12.8

Estatura (cm): 87.0

IMC: 16.91

Circunferenciacefálica (cm): 49.0

Pliegue tricipital (mm): 9.5

Pliegue subescapular (mm): 7.5

Nivel de actividad: vigorous

Indicadores y Estado Nutricional

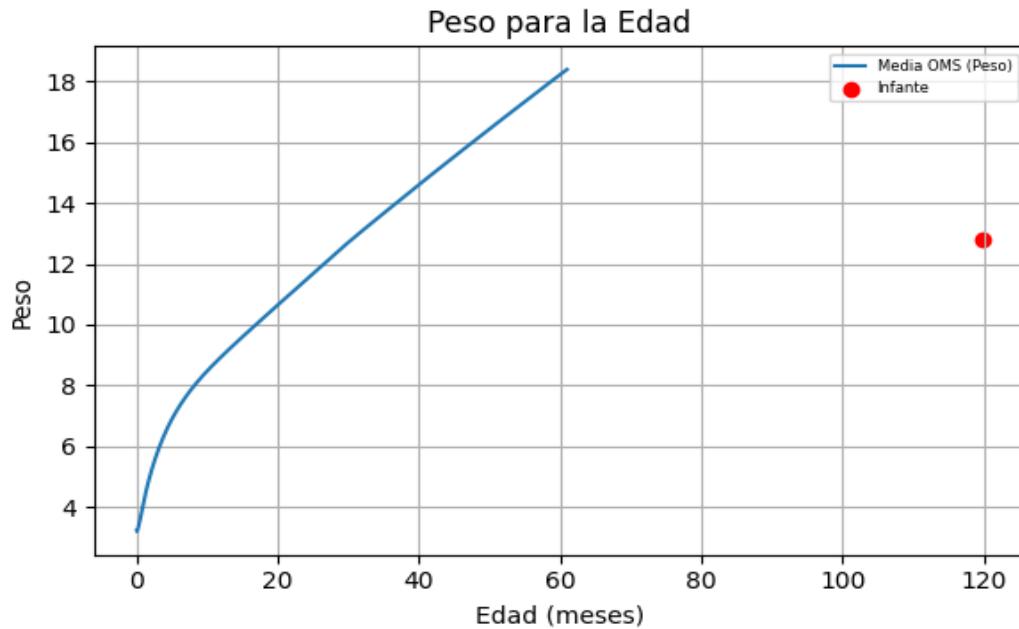
Indicador (Z-score)	Valor	Rango de referencia (normal)	Estado
Peso para la Edad	-2.5953755884248 673	-1 ≤ z ≤ +1	Desnutrición Global
Talla para la Edad	-11.642905444426 338	-1 ≤ z ≤ +1	Talla Baja para la Edad o Retraso en Talla
IMC para la Edad	-1.7938373943383 02	-1 ≤ z ≤ +1	Riesgo bajo

Riesgo: El infante posee un nivel de riesgo Alto

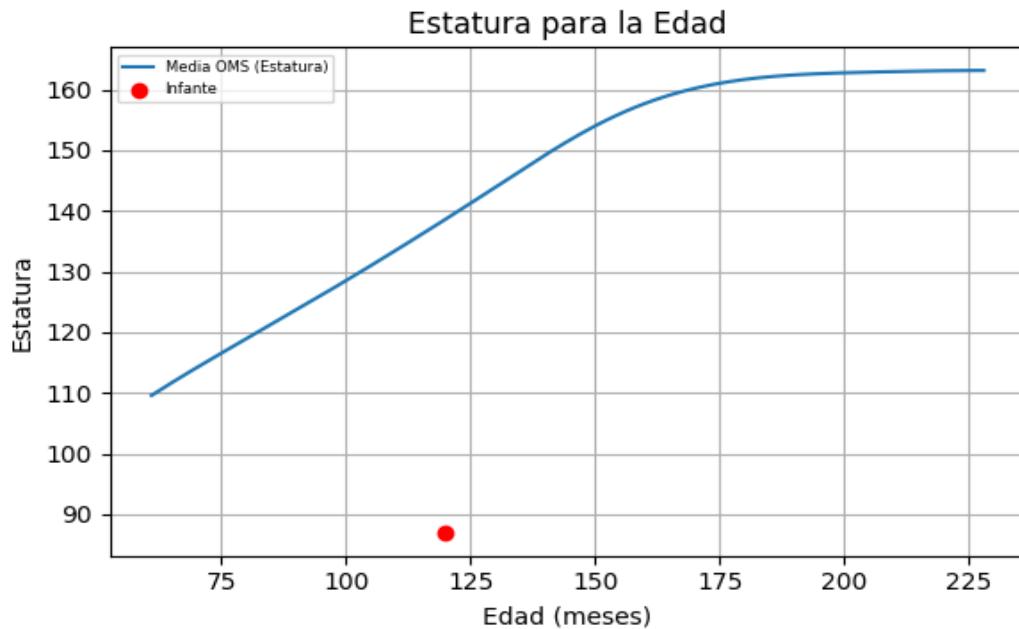
Observación

El niño se encuentra bien

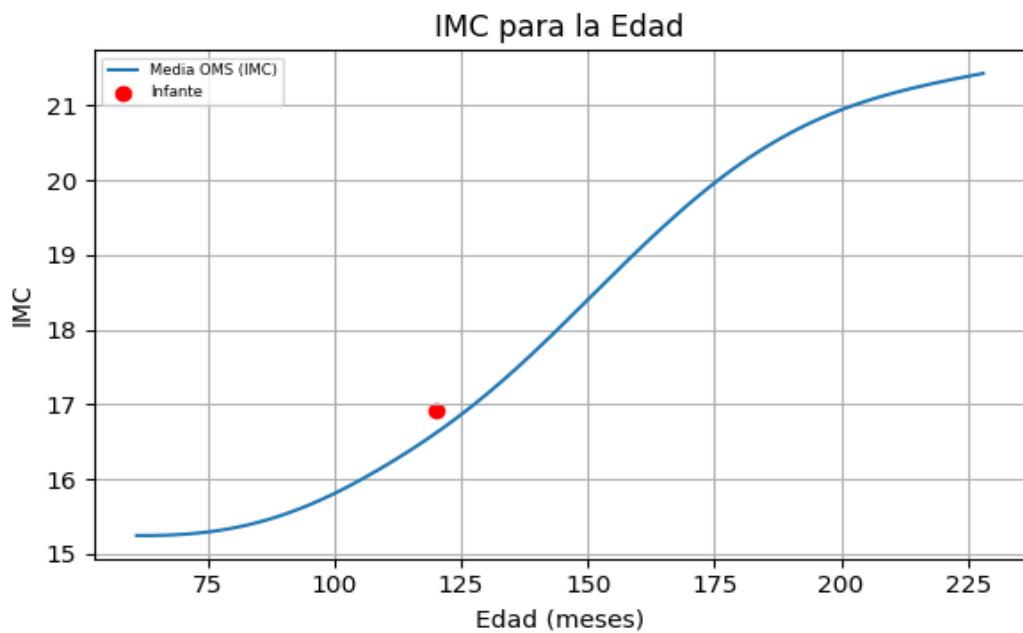
Curva de Peso para la Edad



Curva de Estatura para la Edad



Curva de IMC para la Edad



Requerimientos Energéticos

	Con peso actual	Con peso esperado
Peso (kg)	12.8	18.4
Energía por kg/día	66.00 KCAL/KG/DÍA	66.00 KCAL/KG/DÍA
Energía total/día	845 KCAL/DÍA	1214 KCAL/DÍA

Nota: El peso actual está 30.4% por debajo del peso esperado para la edad.

Requerimientos diarios de energía y nutrientes para el infante

Nutriente	Cantidad recomendada del nutriente	Alimento	Cantidad del nutriente en cada 100g del alimento	Cantidad recomendada del alimento (g/día)
HIERRO* mg/día	0.01300 g	Res, pajarilla o bazo, cruda	0.044	29.213 g
		Cerdo, hígado, crudo	0.023	55.794 g
		Jengibre, crudo	0.02	65.657 g
		Ajonjolí o sésamo, crudo	0.013	102.362 g
		Maíz pira o reventón, crudo	0.01	130 g
		Res, hígado, crudo	0.008	154.762 g
		Res, bofe o pulmón, crudo	0.007	173.333 g
		Lenteja común, cruda	0.007	180.556 g
		Fríjol bola roja, crudo	0.007	183.099 g
		Chontaduro, crudo	0.007	185.714 g
ZINC mg/día	0.00600 g	Ajonjolí o sésamo, crudo	0.008	77.922 g
		Res, pierna, cruda	0.007	86.957 g
		Pollo, corazón, crudo	0.007	90.909 g
		Cerdo, hígado, crudo	0.006	93.75 g
		Res, hueso carnudo, crudo	0.006	95.238 g
		Res, carne semigorda, molida, cruda	0.005	130.435 g
		Avena en hojuelas, precocida	0.004	150 g
		Res, hígado, crudo	0.004	150 g
		Fríjol blanco, crudo	0.004	162.162 g
		Lenteja común, cruda	0.004	166.667 g

YODO mg/día	0.00012 g	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	0.09	0.133 g
		Camarón, crudo	0.09	0.133 g
		Mantequilla	0.038	0.316 g
		Salmón, filete, crudo	0.037	0.324 g
		Mayonesa, con sal	0.035	0.343 g
		Arenque, entero, crudo	0.029	0.414 g
		Margarina, con sal	0.025	0.48 g
		Espárrago, crudo	0.008	1.5 g
		Róbalo o guasajo, entero, crudo	0.007	1.714 g
		Avena en hojuelas, precocida	0.006	2 g
CALCIO mg/día	1.30000 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	1.184	109.797 g
		Ajonjolí o sésamo, crudo	0.975	133.333 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	0.94	138.298 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	0.782	166.24 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	0.517	251.451 g
		Queso fresco, blando, magro, tipo suero costeño	0.49	265.306 g
		Queso crema, amarillo	0.394	329.949 g
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	0.27	481.481 g
		Leche de vaca, entera, evaporada	0.24	541.667 g
		Almendra, seca	0.228	570.175 g

FÓSFORO mg/día	0.00100 g	Leche de vaca, entera, en polvo	0.776	0.129 g
		Queso crema, amarillo	0.7	0.143 g
		Ajonjolí o sésamo, crudo	0.636	0.157 g
		Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	0.594	0.168 g
		Huevo de gallina, yema, cruda	0.58	0.172 g
		Almendra, seca	0.48	0.208 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	0.463	0.216 g
		Fríjol bola roja, crudo	0.43	0.233 g
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	0.424	0.236 g
		Fríjol caraota o negro, crudo	0.413	0.242 g
MAGNESIO mg/día	0.24000 g	Ajonjolí o sésamo, crudo	0.353	67.989 g
		Almendra, seca	0.271	88.561 g
		Jengibre, crudo	0.214	112.15 g
		Naranja, cruda	0.213	112.676 g
		Quinua, cruda	0.202	118.812 g
		Fríjol blanco, crudo	0.184	130.435 g
		Fríjol cabecita negra, crudo	0.178	134.831 g
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	0.176	136.364 g
		Fríjol caraota o negro, crudo	0.171	140.351 g
		Maní, con piel, crudo	0.168	142.857 g

SODIO mg/día	1.50000 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	1.602	93.633 g
		Aceituna, cruda	1.556	96.401 g
		Queso crema, amarillo	1.172	127.986 g
		Cerdo, panceta o tocineta, salada, cruda	1.118	134.168 g
		Margarina, con sal	0.877	171.038 g
		Mayonesa, con sal	0.711	210.97 g
		Margarina, esparcible	0.685	218.978 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	0.619	242.326 g
		Mantequilla de maní	0.478	313.808 g
		Huevo de gallina, entero, revuelto, con sal	0.404	371.287 g
POTASIO mg/día	4.50000 g	Frijol blanco, crudo	1.774	253.664 g
		Frijol caraota o negro, crudo	1.46	308.219 g
		Frijol cargamanto rojo, crudo	1.392	323.276 g
		Frijol bola roja, crudo	1.386	324.675 g
		Jengibre, crudo	1.32	340.909 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	1.318	341.426 g
		Carambolo, verde, crudo	1.17	384.615 g
		Carambolo, pintón, crudo	1.165	386.266 g
		Frijol cabecita negra, crudo	1.123	400.712 g
		Carambolo, maduro, crudo	1.08	416.667 g

Ácidos Grasos Saturados	13.48527 g	Mantequilla	52.6	25.637 g
		Manteca o grasa de cerdo	39.6	34.054 g
		Crema de leche	21.1	63.911 g
		Cerdo, carne muy gorda, cruda	19.5	69.155 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	16.7	80.75 g
		Queso crema, amarillo	16.4	82.227 g
		Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	16.4	82.227 g
		Margarina, con sal	15.8	85.35 g
		Res, chunchullo, crudo	15	89.902 g
		Margarina, esparcible	14.9	90.505 g
Proteínas g/kg/día	18.38900 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	35.8	51.366 g
		Res, pata, cruda	28.2	65.209 g
		Maní, con piel, crudo	27.3	67.359 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	26.3	69.92 g
		Mantequilla de maní	24.6	74.752 g
		Gallina, entera con piel, cruda	24.4	75.365 g
		Pavo, pechuga sin piel, cruda	24.3	75.675 g
		Arveja seca, cruda	23.9	76.941 g
		Lenteja común, cruda	23.1	79.606 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	22.9	80.301 g

Fibra g/día Aia	26.00000 g	Frijol bola roja, crudo	38.7	67.183 g
		Frijol cabecita negra, crudo	24.9	104.418 g
		Frijol caraota o negro, crudo	21.6	120.37 g
		Lenteja común, cruda	21.3	122.066 g
		Frijol cargamanto rojo, crudo	19.8	131.313 g
		Frijol blanco, crudo	15.1	172.185 g
		Garbanzo, crudo	14.3	181.818 g
		Jengibre, crudo	14.1	184.397 g
		Arveja seca, cruda	13.9	187.05 g
		Chontaduro, crudo	12.7	204.724 g
Carbohidratos g/día	130.00000 g	Achiote, seco	81.8	158.924 g
		Arroz blanco, pulido, crudo	80.1	162.297 g
		Arroz integral, cocido, sin sal	77.3	168.176 g
		Maíz amarillo, crudo	74.5	174.497 g
		Tamarindo, crudo	73.2	177.596 g
		Jengibre, crudo	72.3	179.806 g
		Maíz blanco, crudo	72.2	180.055 g
		Maíz pira o reventón, crudo	71.1	182.841 g
		Quinua, cruda	66.4	195.783 g
		Avena en hojuelas, precocida	64.1	202.808 g
Grasa Poliinsaturada (g)	7.6-15.1 g (5.6-11.2% de 1214 kcal)	Aceite de soya	57.9	13.043-26.085 g
		Aceite de girasol	51.5	14.664-29.327 g
		Aceite de ajonjolí o sésamo	42	17.98-35.961 g
		Aceite, mezcla vegetal	31.7	23.823-47.645 g
		Margarina, esparcible	26.4	28.605-57.21 g
		Margarina, con sal	25.9	29.157-58.315 g
		Maíz amarillo, crudo	22.2	34.017-68.034 g
		Mayonesa, con sal	18	41.954-83.908 g
		Leche humana, madura, líquida	15	50.345-100.69 g
		Mantequilla de maní	14.4	52.443-104.885 g

Recomendaciones nutricionales

Nutritional recommendations

- Priorizar alimentos ricos en energía y proteínas como huevo, pescado, carne, leguminosas y cereales.
- Aumentar la frecuencia de comidas y ofrecer refrigerios nutritivos.

General recommendations

- Continuar con controles regulares de crecimiento y desarrollo.
- Mantener higiene adecuada en la preparación de alimentos.
- Asegurar hidratación adecuada.

Caregiver instructions

- Ofrecer comidas variadas y adaptadas a la edad.
- Evitar alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.
- Fomentar el consumo de frutas y verduras locales.