

Reporte de Evaluación Nutricional

Nombre: Saray
Edad: 7.0
Género: Male
Peso (kg): 12.8
Estatura (cm): 87.0
IMC: 16.91
Circunferencia cefálica (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	-7.483393576105118	$-1 \leq z \leq +1$	Desnutrición Global
Talla para la Edad	-12.269055869224028	$-1 \leq z \leq +1$	Talla Baja para la Edad o Retraso en Talla
IMC para la Edad	-2.3573981686454735	$-1 \leq z \leq +1$	Bajo

Riesgo: El infante posee un nivel de riesgo Alto

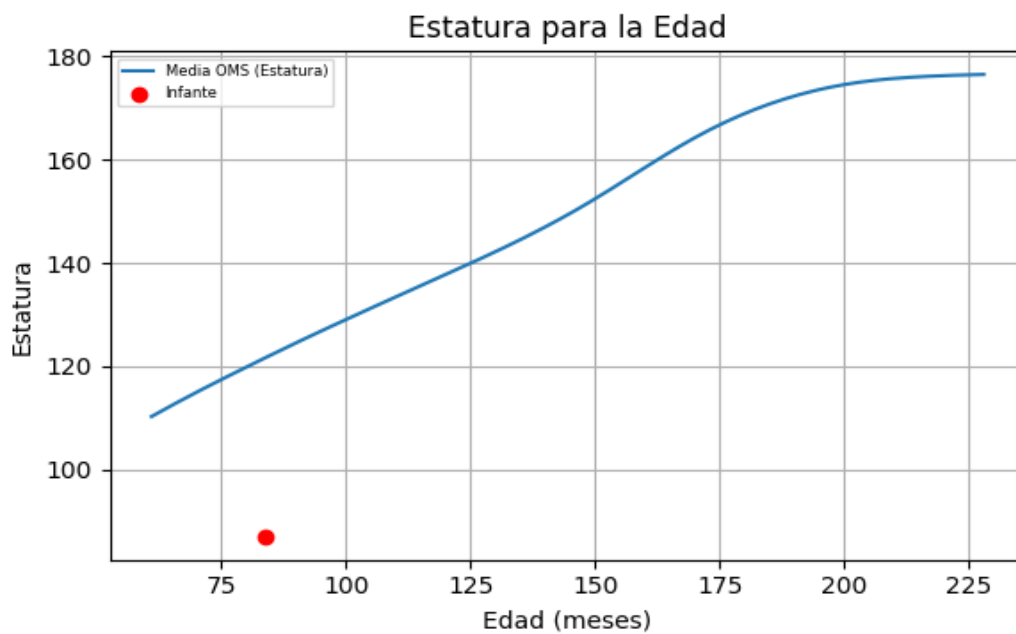
Observación

Todo está bien, todos los valores están dentro de los límites normales.

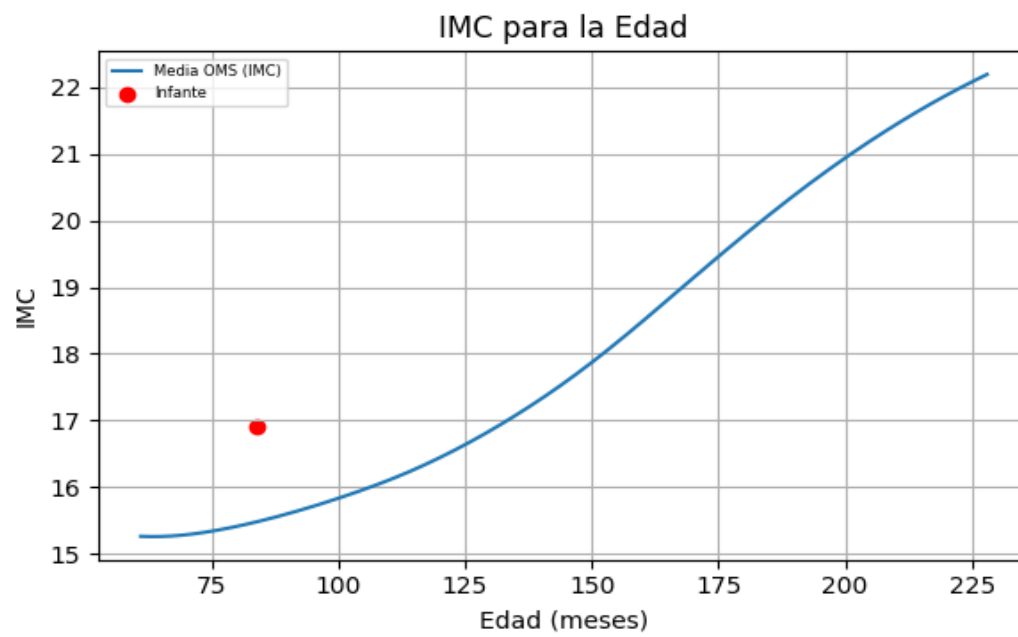
Curva de Peso para la Edad



Curva de Estatura para la Edad



Curva de IMC para la Edad



Requerimientos Energéticos

	Con peso actual	Con peso esperado
Peso (kg)	12.8	31.2
Energía por kg/día	81.00 KCAL/KG/DÍA	81.00 KCAL/KG/DÍA
Energía total/día	1037 KCAL/DÍA	2524 KCAL/DÍA

Nota: El peso actual está 58.9% 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	0.01500 g	Res, pajarilla o bazo, cruda	0.044	33.708 g
		Cerdo, hígado, crudo	0.023	64.378 g
		Jengibre, crudo	0.02	75.758 g
		Ajonjolí o sésamo, crudo	0.013	118.11 g
		Maíz pira o reventón, crudo	0.01	150 g
		Res, hígado, crudo	0.008	178.571 g
		Res, bofe o pulmón, crudo	0.007	200 g
		Lenteja común, cruda	0.007	208.333 g
		Fríjol bola roja, crudo	0.007	211.268 g
		Chontaduro, crudo	0.007	214.286 g
ZINC mg/día	0.00400 g	Ajonjolí o sésamo, crudo	0.008	51.948 g
		Res, pierna, cruda	0.007	57.971 g
		Pollo, corazón, crudo	0.007	60.606 g
		Cerdo, hígado, crudo	0.006	62.5 g
		Res, hueso carnudo, crudo	0.006	63.492 g
		Res, carne semigorda, molida, cruda	0.005	86.957 g
		Avena en hojuelas, precocida	0.004	100 g
		Res, hígado, crudo	0.004	100 g
		Fríjol blanco, crudo	0.004	108.108 g
		Lenteja común, cruda	0.004	111.111 g

YODO mg/día	0.00009 g	Bagre, magro, sin cabeza, crudo	0.09	0.1 g
		Camarón, crudo	0.09	0.1 g
		Mantequilla	0.038	0.237 g
		Salmón, filete, crudo	0.037	0.243 g
		Mayonesa, con sal	0.035	0.257 g
		Arenque, entero, crudo	0.029	0.31 g
		Margarina, con sal	0.025	0.36 g
		Espárrago, crudo	0.008	1.125 g
		Róbalo o guasajo, entero, crudo	0.007	1.286 g
		Avena en hojuelas, precocida	0.006	1.5 g
CALCIO mg/día	1.00000 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	1.184	84.459 g
		Ajonjolí o sésamo, crudo	0.975	102.564 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	0.94	106.383 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	0.782	127.877 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	0.517	193.424 g
		Queso fresco, blando, magro, tipo suero costeño	0.49	204.082 g
		Queso crema, amarillo	0.394	253.807 g
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	0.27	370.37 g
		Leche de vaca, entera, evaporada	0.24	416.667 g
		Almendra, seca	0.228	438.596 g

FÓSFORO mg/día	0.50000 g	Leche de vaca, entera, en polvo	0.776	64.433 g
		Queso crema, amarillo	0.7	71.429 g
		Ajonjolí o sésamo, crudo	0.636	78.616 g
		Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	0.594	84.175 g
		Huevo de gallina, yema, cruda	0.58	86.207 g
		Almendra, seca	0.48	104.167 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	0.463	107.991 g
		Fríjol bola roja, crudo	0.43	116.279 g
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	0.424	117.925 g
		Fríjol caraota o negro, crudo	0.413	121.065 g
MAGNESIO mg/día	0.13000 g	Ajonjolí o sésamo, crudo	0.353	36.827 g
		Almendra, seca	0.271	47.97 g
		Jengibre, crudo	0.214	60.748 g
		Naranja, cruda	0.213	61.033 g
		Quinoa, cruda	0.202	64.356 g
		Fríjol blanco, crudo	0.184	70.652 g
		Fríjol cabecita negra, crudo	0.178	73.034 g
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	0.176	73.864 g
		Fríjol caraota o negro, crudo	0.171	76.023 g
		Maní, con piel, crudo	0.168	77.381 g

SODIO mg/día	1.20000 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	1.602	74.906 g
		Aceituna, cruda	1.556	77.121 g
		Queso crema, amarillo	1.172	102.389 g
		Cerdo, panceta o tocineta, salada, cruda	1.118	107.335 g
		Margarina, con sal	0.877	136.83 g
		Mayonesa, con sal	0.711	168.776 g
		Margarina, esparcible	0.685	175.182 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	0.619	193.861 g
		Mantequilla de maní	0.478	251.046 g
		Huevo de gallina, entero, revuelto, con sal	0.404	297.03 g
POTASIO mg/día	3.80000 g	Fríjol blanco, crudo	1.774	214.205 g
		Fríjol caraota o negro, crudo	1.46	260.274 g
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	1.392	272.989 g
		Fríjol bola roja, crudo	1.386	274.17 g
		Jengibre, crudo	1.32	287.879 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	1.318	288.316 g
		Carambolo, verde, crudo	1.17	324.786 g
		Carambolo, pintón, crudo	1.165	326.18 g
		Fríjol cabecita negra, crudo	1.123	338.379 g
		Carambolo, maduro, crudo	1.08	351.852 g
Ácidos Grasos Poliinsaturados n-6 (ácido linoleico)	5.00000 g	Aceite de soya	57.9	8.636 g
		Aceite de girasol	51.5	9.709 g
		Aceite de ajonjolí o sésamo	42	11.905 g
		Aceite, mezcla vegetal	31.7	15.773 g
		Margarina, esparcible	26.4	18.939 g
		Margarina, con sal	25.9	19.305 g
		Maíz amarillo, crudo	22.2	22.523 g
		Mayonesa, con sal	18	27.778 g
		Leche humana, madura, líquida	15	33.333 g
		Mantequilla de maní	14.4	34.722 g

Ácidos Grasos Poliinsaturados n-3 (ácido alfa linolénico)	0.60000 g	Aceite de soya	57.9	1.036 g
		Aceite de girasol	51.5	1.165 g
		Aceite de ajonjolí o sésamo	42	1.429 g
		Aceite, mezcla vegetal	31.7	1.893 g
		Margarina, esparcible	26.4	2.273 g
		Margarina, con sal	25.9	2.317 g
		Maíz amarillo, crudo	22.2	2.703 g
		Mayonesa, con sal	18	3.333 g
		Leche humana, madura, líquida	15	4 g
		Mantequilla de maní	14.4	4.167 g
Ácidos Grasos Saturados	28.04274 g	Mantequilla	52.6	53.313 g
		Manteca o grasa de cerdo	39.6	70.815 g
		Crema de leche	21.1	132.904 g
		Cerdo, carne muy gorda, cruda	19.5	143.809 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	16.7	167.921 g
		Queso crema, amarillo	16.4	170.992 g
		Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	16.4	170.992 g
		Margarina, con sal	15.8	177.486 g
		Res, chunchullo, crudo	15	186.952 g
		Margarina, esparcible	14.9	188.206 g
Colesterol		Res, sesos, crudos	3.01	
		Huevo de gallina, yema, cruda	1.14	
		Huevo de codorniz, entero, crudo	0.844	
		Res, riñón, crudo	0.411	
		Huevo de gallina, entero, frito, sin sal	0.408	
		Huevo de gallina, entero, tibio, sin sal	0.381	
		Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal	0.375	
		Huevo de gallina, entero, crudo	0.374	
		Huevo de gallina, entero, revuelto, con sal	0.338	
		Cerdo, hígado, crudo	0.301	

Histidina g/kg/día	0.49854 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	1.384	36.022 g
		Cerdo, lomo, crudo	0.905	55.087 g
		Res, carne semigorda, cruda	0.88	56.652 g
		Res, hueso carnudo, crudo	0.859	58.037 g
		Cerdo, carne magra, cruda	0.856	58.24 g
		Cerdo, brazo, crudo	0.824	60.502 g
		Cerdo, pierna o pernil, cruda	0.818	60.946 g
		Cerdo, costilla, cruda	0.786	63.427 g
		Res, carne semigorda, molida, cruda	0.778	64.079 g
		Pavo, pechuga sin piel, cruda	0.776	64.245 g
Isoleucina g/kg/día	0.68549 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	1.894	36.193 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	1.592	43.058 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	1.157	59.247 g
		Pavo, pechuga sin piel, cruda	1.131	60.609 g
		Res, carne semigorda, cruda	1.118	61.314 g
		Cerdo, hígado, crudo	1.085	63.179 g
		Res, hueso carnudo, crudo	1.079	63.53 g
		Lenteja común, cruda	1.078	63.589 g
		Res, hígado, crudo	1.067	64.245 g
		Pollo, pechuga con piel, cruda	1.063	64.486 g

Leucina g/kg/día	1.52677 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	3.452	44.229 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	2.578	59.223 g
		Res, carne semigorda, cruda	2.063	74.007 g
		Res, hueso carnudo, crudo	1.991	76.684 g
		Res, hígado, crudo	1.91	79.936 g
		Cerdo, hígado, crudo	1.906	80.103 g
		Fríjol blanco, crudo	1.888	80.867 g
		Fríjol bola roja, crudo	1.88	81.211 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	1.875	81.428 g
		Lenteja común, cruda	1.809	84.399 g
Lisina g/kg/día	1.43330 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	3.306	43.354 g
		Res, carne semigorda, cruda	2.325	61.647 g
		Res, hueso carnudo, crudo	2.226	64.389 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	2.087	68.677 g
		Pavo, pechuga sin piel, cruda	2.061	69.544 g
		Res, carne semigorda, molida, cruda	1.998	71.737 g
		Res, pierna, cruda	1.96	73.127 g
		Cerdo, lomo, crudo	1.943	73.767 g
		Cerdo, carne magra, cruda	1.927	74.38 g
		Salmón, filete, crudo	1.88	76.239 g

Metionina + Cisteína g/kg/día	0.68549 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	0.95/0.35	52.568 g
		Ajonjolí o sésamo, crudo	0.86/0.44	52.73 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	0.66/0.24	75.912 g
		Res, carne semigorda, cruda	0.64/0.24	78.074 g
		Res, hueso carnudo, crudo	0.61/0.23	80.931 g
		Cerdo, carne magra, cruda	0.57/0.27	81.606 g
		Pollo, pechuga con piel, cruda	0.56/0.27	81.898 g
		Salmón, filete, crudo	0.61/0.22	82.889 g
		Cerdo, lomo, crudo	0.58/0.24	83.698 g
		Camarón, crudo	0.57/0.24	84.733 g
Fenilalanina + Tirosina g/kg/día	1.27750 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	1.92/2	32.614 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	1.27/1.27	50.256 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	1.03/1.09	60.061 g
		Fríjol bola roja, crudo	1.27/0.66	66.192 g
		Lenteja común, cruda	1.23/0.67	67.343 g
		Res, hígado, crudo	1.08/0.81	67.557 g
		Fríjol blanco, crudo	1.26/0.58	69.129 g
		Arveja seca, cruda	1.13/0.71	69.316 g
		Pavo, pechuga sin piel, cruda	0.94/0.88	69.885 g
		Queso crema, amarillo	0.9/0.89	71.329 g

Treonina g/kg/día	0.74781 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	1.317	56.781 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	1.18	63.373 g
		Res, carne semigorda, cruda	1.127	66.354 g
		Arveja seca, cruda	1.08	69.241 g
		Res, hueso carnudo, crudo	1.08	69.241 g
		Pavo, pechuga sin piel, cruda	1.078	69.37 g
		Res, carne semigorda, molida, cruda	0.991	75.46 g
		Fríjol bola roja, crudo	0.99	75.536 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	0.989	75.612 g
		Fríjol blanco, crudo	0.983	76.074 g
Tryptófano g/kg/día	0.18695 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	0.482	38.787 g
		Ajonjolí o sésamo, crudo	0.388	48.183 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	0.371	50.391 g
		Cerdo, hígado, crudo	0.301	62.11 g
		Pavo, pechuga sin piel, cruda	0.296	63.159 g
		Fríjol blanco, crudo	0.277	67.492 g
		Arveja seca, cruda	0.275	67.982 g
		Cerdo, carne magra, cruda	0.272	68.732 g
		Fríjol bola roja, crudo	0.27	69.241 g
		Res, carne semigorda, cruda	0.269	69.499 g

Valina g/kg/día	0.87244 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	2.454	35.552 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	1.762	49.514 g
		Queso crema, amarillo	1.366	63.868 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	1.361	64.103 g
		Lenteja común, cruda	1.238	70.472 g
		Fríjol bola roja, crudo	1.23	70.93 g
		Fríjol blanco, crudo	1.222	71.395 g
		Res, carne semigorda, cruda	1.182	73.811 g
		Cerdo, carne magra, cruda	1.167	74.759 g
		Res, hígado, crudo	1.16	75.21 g
Proteínas g/kg/día	31.15860 g	Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano	35.8	87.035 g
		Res, pata, cruda	28.2	110.491 g
		Maní, con piel, crudo	27.3	114.134 g
		Leche de vaca, entera, en polvo	26.3	118.474 g
		Mantequilla de maní	24.6	126.661 g
		Gallina, entera con piel, cruda	24.4	127.699 g
		Pavo, pechuga sin piel, cruda	24.3	128.225 g
		Arveja seca, cruda	23.9	130.371 g
		Lenteja común, cruda	23.1	134.886 g
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	22.9	136.064 g

Fibra g/día Aia	25.00000 g	Fríjol bola roja, crudo	38.7	64.599 g
		Fríjol cabecita negra, crudo	24.9	100.402 g
		Fríjol caraota o negro, crudo	21.6	115.741 g
		Lenteja común, cruda	21.3	117.371 g
		Fríjol cargamanto rojo, crudo	19.8	126.263 g
		Fríjol blanco, crudo	15.1	165.563 g
		Garbanzo, crudo	14.3	174.825 g
		Jengibre, crudo	14.1	177.305 g
		Arveja seca, cruda	13.9	179.856 g
		Chontaduro, crudo	12.7	196.85 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

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.