



Encuestas nutricionales en adolescentes.

La adolescencia.

- El periodo de la adolescencia se extiende entre los 10-18 años.
- Su comienzo está marcado por el inicio del desarrollo de características sexuales secundarias.
- Es importante recalcar que en esta etapa el aumento de necesidades nutricionales en esta etapa de la vida.

En varones

- En los hombres en esta etapa se requieren mayor ingesta de nitrógeno, calcio, hierro, magnesio y zinc.

Mineral	Promedio para 10 a 20 años (mg)	
	Hombres	Mujeres
Calcio	210	110
Hierro	0.57	0.23
Nitrógeno	320	160
Zinc	0.27	0.18
Magnesio	4.4	2.3



Encuesta nutricionales para adolescentes.

- Las encuestas nutricionales para adolescentes buscan obtener información para determinar además si están presentando condiciones de salud físico-emocional tales como la bulimia y la anorexia.



Encuestas nutricionales para estudiantes.

- Los estudiantes se consideran un sector de la población muy importante al momento de lanzar alguna campaña para mejorar los hábitos alimenticios.
- Las encuestas nutricionales se aplican tanto fuera como dentro de las escuelas y a todos los niveles educativos.

Necesidades de nutrientes

- en pediatría suelen utilizarse las ingestas Dietéticas de referencia según la Food and Nutrition board institute of medicine de EEUU.
- Hombres: 2,280 y 3,150 kcal/día para las edades de 10-13 y 14-18 años.
- Mujeres: 2,070 y 2,370 kcal/día para las edades de 10-13 y 14-18 años.



Problemas nutricionales en la adolescencia:

- 1.- Formas no convencionales de alimentación:
 - Irregularidades en el patrón de comidas-
 - Abuso de las comidas de preparación rápida
 - Dietas no convencionales.
- 2.- consumo de alcohol.
- 3.- Los trastornos de la conducta alimentaria.

Métodos .

- Encuesta .
- Valoración antropométrica .
- Índice de masa corporal .
- Índice de cintura-talla .
- Encuesta sobre hábitos alimenticios y estilo de vida .

Encuesta.

- El cuestionario cuenta con un apartado que recoge datos sobre los alimentos o productos que suele consumir en el transcurso del día.
- Los participantes pueden marcar los alimentos y bebidas que consuman rutinariamente en los días establecidos.
- Se dispone una serie de preguntas sobre el estilo de vida y hábitos sedentarios o relacionados con la práctica de actividad física.

valoración antropométrica

- en cada participante, se lleva a cabo siguiendo los protocolos del International Biological Program.
- Se analiza el tamaño y composición corporal tomando los siguientes datos:
 - **Edad.**
 - **Estatura (cm).**
 - **Peso (kg).**
 - **Perímetros a nivel umbilical (cm).**
 - **índice de masa corporal**
 - **índice cintura-talla**
 - **encuesta de hábitos Alimentarios y estilo de vida.**