

19 Mayo 20
HOSPITAL GENERAL DE MEDICINA
UNIDAD DE NEUMOLOGÍA Y URLOGÍA DE TORONTO

CED. PROF. O.
S.S.A. 29805
CED. ESPECIAL
A.E.S.S.A. 25302

10 Mayo 20

7) *ide del estado de*

No suspendo

PREVIA CITA
TEL: 613 86 56
CEL: 961 21 49 100

Recomendaciones nutricionales en la adolescencia

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración ocurre bajo circunstancias específicas del individuo, estado nutricional y de salud en general. Con el avance del individuo a esta etapa influye en enfrentar cambios físicos, sociales y económicos que ocurren en la adolescencia.

Recomendaciones nutricionales

Las recomendaciones que se hacen básicamente garantizar el crecimiento tomando en cuenta que se trata de un adolescente que ha llegado a esta etapa en condiciones saludables. Las necesidades de energía son diferentes entre los adolescentes en general. Las mujeres comienzan según incrementadas con anterioridad por la mayor cantidad de estrógenos y progesteronas en relación con la de los niños por mayor cantidad de testosterona.

Andrógenos

los 40 años y adoltes media de los 4 a los 65 años. Las principales enfermedades relacionadas con la nutrición que hay que entender en este grupo y se han convertido en un problema de salud pública como son la obesidad hipertensión, DM II

Las necesidades energéticas podemos determinarlas por factores que son: sexo, edad, estado físico, duración

Tomar en cuenta los requerimientos nutricios que se utilizara para mantenimiento según sea el caso

El aporte de energía corporal tiene que mantenerse estable en situaciones específicas como en el embarazo se debe aumentar el consumo de energía

Fisiologica

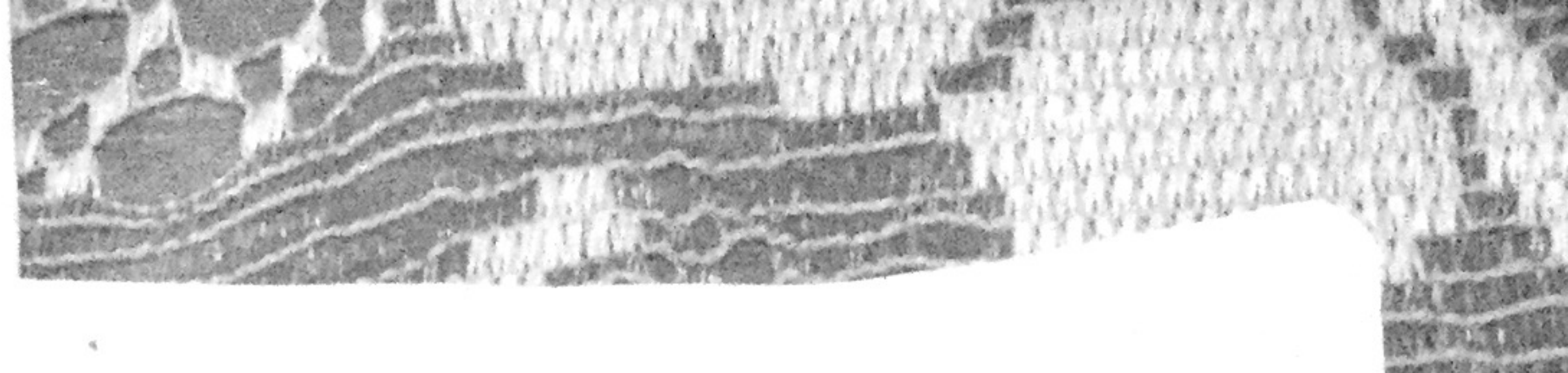
En adolecentes que practican deporte regular y con cierta intensidad deberan hacerce ajustes el tipo de deporte la recomendación es de 1ml de agua por km de energía consumidos

20 88

del vec. de

65058

PR TEL CEL 96



Recomendaciones de nutrientes

Calcio F: de 10 a 20 años (210 a 400 ml al día)
M: de 10 a 20 años (110 a 240 ml al día)

Hierro F: de 5.7 a 1.1 ml al día
M: de 2.3 a 4 ml al día

Intervención nutricional

El objetivo en esta etapa es la obtención de una mejor calidad de vida actuando esta numérica en la mayoría de los casos un cambio de hábitos es fundamental que es personal conozca y comprenda la situación particular y le muestre alternativas o recomendaciones específicas a su caso de las personas con obesidad - hipertensión arterial Diabetes mellitus II esta viviendo un proceso interno