



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

**CARRERA:**

NUTRICION

**MATERIA:**

ALIMENTACION EN EL EMBARAZO Y LA  
LACTANCIA

**TEMA:**

ALIMENTACION EN EL ADOLECENTE

**ALUMNO:**

PUI RAMIREZ MANSENG

**LUGAR:**

TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS

**05 DE DICIEMBRE DEL 2020**

## NUTRICION EN EL ADOLECENTE

MACRONUTRIENTES	EJEMPLO DE ALIMENTOS	EDAD	MUJER cantidad de consumo	HOMBRE cantidad de consumo
<b>Proteína</b>	Huevo, carne de res, carne de pollo, carne de cerdo, pescado	10-13 años	0.95g/kg/d	1.00g/kg/d
		14-18 años	0.85g/kg/d	0.95g/kg/d
		19 años	0.83g/kg/d	0.83g/kg/d
<b>Carbohidratos</b>	avena, frutas, verduras, azúcar de mesa, miel, mermelada, jugos, néctares, jarabe de maíz alto en fructosa	10-13 años	130 g/día	130 g/día
		14-18 años	130 g/día	130 g/día
		19 años	130 g/día	130 g/día
<b>Lípidos totales %</b>	Lácteos, manteca, mantequilla, carne de res, carne de cerdo, aceite de coco y palma, aceites vegetales, galletas y pasteles.	10-13 años	25-30%	25-30%
		14-18 años	25-30%	25-30%
		19 años	25-30%	25-30%
<b>Colesterol mg/1000kcal</b>	Huevo, carnes rojas, embutidos	10-19 años	120-130	120-130
<b>Fibra g/día</b>	Avena, pepino, , pan de centeno, tortilla de maíz, arroz integral, germen de trigo	10-13 años	22 g/día	22 g/día
		14-18 años	30-35 g/día	30 g/día
		19 años	30-35 g/día	35 g/día
<b>MICRONUTRIENTES</b>	-	-	-	-
<b>Vitamina A (µgER)a</b>	Zanahoria, lechuga, batata, aceite de hígado de bacalao, pimienta roja, hígado de pavo, pimienta, mangos	10-13 años	590	580
		14-18 años	570	730
		19 años	570	730
<b>Vitamina D (µg)b</b>	Aceites vegetales de maíz, aceites de germen de trigo, girasol, carnamo , maíz y soya, nueces, almendras, maní, avellanas, espinacas, brócoli	10-13 años	5	5
		14-18 años	5	5
		19 años	5	5
<b>Vitamina E (mg)c</b>	Aceites de germen de trigo, girasol, cartano, maíz, soya, almendras, mani, semillas de girasol, espinacas, brócoli	10-13 años	11	11
		14-18 años	13	13
		19 años	13	13
<b>Vitamina K (µg)</b>	Hortalizas de hojas verdes, espinaca, col risada, brócoli, lechuga, aceites vegetales, arándanos, higos, carne, queso, huevos	10-13 años	60	60
		14-18 años	65	65
		19 años	75	100
<b>Tiamina (mg)</b>	Productos integrales, pan, cereales, arroz, pasta, harina, germen de trigo, carne de res y	10-13 años	0.7	0.7
		14-18 años	0.9	1.0
		19 años	0.9	1.0

	de cerdo, trucha, atun de aleta azul, huevos, legumbres			
<b>Riboflavina (mg)</b>	Productos lácteos, huevos, hortalizas de hojas verdes, carnes magras, hígado, legumbres, nueces, leches	10-13 años	0.8	0.8
		14-18 años	0.9	1.1
		19 años	0.9	1.1
<b>Vitamina B12 (µg)</b>	Hígado vacuno, almejas, pescado, carne, carne de ave, huevos, leche	10-13 años	1.7	1.7
		14-18 años	2.2	2.2
		19 años	2.4	2.4
<b>Ácido fólico (µgEF)e</b>	Verduras de hoja verde, rucula, espinacas, endibia, lechuga, berros, acelgas, col, frutas	10-13 años	360	360
		14-18 años	390	390
		19 años	460	460
<b>Vitamina C (mg)</b>	Frutas cítricas, naranjas, limones, mandarinas, toronjas, pimientos rojos y verdes, kiwi, brócoli, fresas, melón, papas, tomates	10-13 años	45	45
		14-18 años	57	65
		19 años	75	84
<b>Calcio (mg)</b>	Queso, sardina, leche, almendras, avellanas, almejas, chocolate, langostinos, yogurt, lenteja, huevo, pasas, acelgas, alcachofas	10-13 años	1300	1300
		14-18 años	1300	1300
		19 años	1000	1000
<b>Fósforo (mg)</b>	Yogurt, leche, queso, pan, tortilla, arroz integral, avena, carne, pescado, huevos, marañón, semilla de sésamo, lentejas, frijoles rojo, guisantes	10-13 años	1250	1250
		14-18 años	1250	1250
		19 años	700	700