



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICION EN EMBARAZO Y LACTANCIA

TEMA: NUTRICION EN L ADOLESCENCIA

CATEDRATICA: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

4° CUATRIMESTRE GRUPO A

TAPACHULA, CHIAPAS A; 5 DE DICIEMBRE DEL 2020

En la adolescencia la alimentación tiene una importancia vital, debido a que se incrementan las necesidades de nutrientes para hacer frente a los numerosos cambios físicos, sexuales y psicológicos que se experimentan en esta etapa

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES	CONSUMO DE ALIMENTOS LIBRES
<p>ENERGIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - HOMBRES 11-14 años----- 2800kcal 15-20 años----- 3000kcal <p>PROTEINAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Del 10-15% <p>Consumir proteína de origen animal(alto valor biológico) principalmente, seguido de proteínas de origen vegetal</p> <p>GRASAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Del 30-35% <p>Grasas principalmente sanas, que serían mono y poliinsaturadas (sirven para absorción de vitaminas liposolubles y producción de hormonas)</p> <p>CARBOHIDRATOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50-60% <p>Un balance adecuado sería que el 35% de los CHO sean complejos y un 15% simples</p> <p>MINERALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es importante tener un buen aporte de los minerales como el calcio, hierro y zinc 	<p>Leche y derivados; se recomiendan 2 equivalentes al día. Serán óptimos para su desarrollo</p> <p>Alimentos de origen animal; carnes magras, pollo, pescados, huevos(carnes rojas consumir menos de 3 veces/semana)</p> <p>Cereales y tubérculos como la papa, la avena, camote, pan, arroz, tortillas. Se recomiendan consumirlos diariamente, en cada una de las comidas</p> <p>Legumbres como el frijol, garbanzo, lentejas se recomienda consumir de 2 a 4 veces/semana</p> <p>Frutas y verduras; se pueden consumir libremente, todos los días. se recomiendan que sean frescas y no enlatadas</p> <p>Frutos secos; consumir menos de 2-3 veces al día</p> <p>Azucares y dulces; controlar el consumo, comer esporádicamente</p>