

**Asignatura:**

Nutrición clínica

**Alumno:**

Manuel Alejandro Guzmán López

**Carrera:**

Lic. Enfermería

**2° semestre**

**Grupo:**

“A”

**Turno:**

Matutino

# NUTRICIÓN PARA ADOLESCENTES



- Los adolescentes se vuelven mas independientes y toman decisiones sobre la comida por si mismo. muchos adolescentes pegan un estirón y aumentan su apetito y necesitan comidas sanas para satisfacer sus necesidades de crecimiento



# • La dieta para un adolescente

- Granos: alimentos con trigo , arroz, avena, harina de maíz, cebada a los granos de cualquier otro cereal que sea productos producidos con granos
- Vegetales: elegir vegetales diversos como de hoja verde y anaranjados, guisantes y frijoles y vegetal con almidón
- Frutas: puede ser cualquier fruta. en caso de un jugo que sea el 100% de fruta y en caso de consumir la fruta puede ser fresca, congeladas y pueden estar enteras o en trozos
- Lácteos: concentrarse en los productos descremados o bajos en grasa y que tengan abundante calcio
- Proteínas: elija carne magras con poca grasa y de aves



## Los requerimientos

- El cuerpo demanda mas calorías durante los primeros años de la adolescencia que en cualquier otra etapa de la vida  
los niños necesitan cerca de 2.800 calorías al día  
las niñas necesitan cerca de 2.200 calorías al día

Mayormente el apetito voraz comienza a disminuir una ves que el niño deja de crecer aunque en ocasiones no sea así en todos los caso. Los niños con mayor estatura y que practican alguna actividad física necesitara grandes cantidades de energía en la ultima etapa de adolescencia

## Alimentación sana durante la adolescencia:

- Hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables
- Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal
- Beber agua. Evitar las bebidas con mucha azúcar y la fruta entera es una buena opción en la dieta de un adolescente
- Ingerir comidas balanceadas
- Cuando cocine intentar, asar o grillar en lugar de freir
- Comer frutas y vegetales como bocadillo
- Comer mas pollo y pescado, limitar la ingesta de carne roja y elegir cortes magros siempre que sea posible

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN

- **Desayuno:** un vaso de leche con cacao o azúcar o descafeinado, cereales de desayuno y un zumo de naranja natural
- **Almuerzo:** bocadillo de jamón serrano con unas rodajas de tomate y lechuga con un batido de lácteo
- **Comida:** espaguetis primavera. Redondo de ternera con salsa de ajo cebolla y zanahoria, champiñones salteados y alcachofas rebozadas. Fruta de temporada y pan
- **Merienda:** yogurt y galletas sencillas
- **Cena:** ensalada con patata cocida y fruta de temporada y pan

## Hábitos alimenticios

- Los adolescentes deben evitar al máximo el consumo de comidas rápidas ya que aportan elevadas cantidades de grasa saturadas y carbohidratos simples que son elementos que contribuyen al aumento del peso excesivo el cual se asocia al desequilibrio de alimentación diaria y enfermedades cardiovasculares



# PELIGROS DEL AZÚCAR



**SARRO  
CARIES**

**ANSIA POR EL  
DULCE**

**ACNÉ**



**SOBREPESO  
OBESIDAD**

**RIESGO DE  
DIABETES**

**PROBLEMAS  
DE CORAZÓN**