

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ

YENI CANALES HERNÁNDEZ

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

UNIVERSIDAD DEL SUR

NUTRICIÓN

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Cambios de peso, composición corporal y masa esquelética

El peso es el indicador global de la masa corporal más fácil de obtener y de reproducir.

El estudio de la composición corporal permite cuantificar las reservas corporales del organismo

La masa muscular o músculo esquelética, la cual supone alrededor del 40% del peso total, es el componente más importante de la MLG y es reflejo del estado nutricional de la proteína.

Requerimientos, ingesta e idoneidad

El requerimiento de un nutriente se define como la cantidad necesaria para el sostenimiento de las funciones corporales del organismo humano dirigidas hacia una salud y rendimiento óptimo

Idoneidad de los alimentos: La garantía de que los alimentos son aceptables para el consumo humano, de acuerdo con el uso a que se destinan.

La garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso a que se destinan.

Necesidades de energía y nutrientes en adolescentes

Las necesidades energéticas van a ser mayores en esta etapa

la necesidad energética en el hombre es de 2.200 kcal/día y en la mujer de 1.800 kcal/día

Energía

Los alimentos energéticos son aquellos que además de proporcionar energía al cuerpo

en forma de carbohidratos, proteínas y grasas, contienen compuestos específicos

como cafeína, capscia o general que da un extra de energía, aumentando la disposición física y mental.

Proteínas

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo.

Las proteínas están formadas por cientos o miles de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos, que se unen entre sí en largas cadenas. Hay 20 tipos diferentes de aminoácidos que se pueden combinar para formar una proteína

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Carbohidratos

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas,

los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas

Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa

Caries dentales

Las caries son zonas dañadas de forma permanente en la superficie de los dientes

las caries se producen a causa de una combinación de factores, como bacterias en la boca, ingesta frecuente de tentempiés, bebidas azucaradas y limpieza dental deficiente

Los casos más graves pueden necesitar tratamiento de conducto radicular o extracción.

Fibra dietética

La fibra alimentaria se puede definir como la parte comestible de las plantas que resiste la digestión y absorción en el intestino delgado

que experimenta una fermentación parcial o total en el intestino grueso.

está formada por un conjunto de compuestos químicos de naturaleza heterogénea.

Grasa

Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación

La grasa también le ayuda a absorber las vitaminas A, D, E y K, llamadas vitaminas liposolubles.

Las grasas que su cuerpo obtiene de los alimentos le brindan a éste ácidos grasos esenciales llamados ácido linoleico y ácido linoleico

Calcio

El **calcio** es un mineral que el cuerpo necesita para formar y mantener huesos fuertes y llevar a cabo muchas funciones importantes

El calcio es el mineral más abundante en el organismo.

Casi todo el **calcio** se almacena en los huesos y los dientes, lo que les da estructura y rigidez

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Hierro

El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.

El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo, y la mioglobina, una proteína que provee oxígeno a los músculos.

El cuerpo absorbe mejor el hierro hemos. Los alimentos de origen animal contienen hierro hemos.

Vitamina

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales

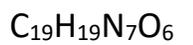
Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente

Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente

Folato

El ácido fólico, falacia o ácido pteroilmonoglutámico, conocido también como vitamina B9 o vitamina M

es una vitamina hidrosoluble del complejo de vitamina B, necesaria para la maduración de proteínas estructurales y hemoglobina



Ingesta dietética e idoneidad nutricional

La Ingesta diaria recomendada es, en nutrición, la dosis mínima que se debe consumir de un nutriente para mantenerse sano

Los tres modelos tradicionales más habituales para la valoración de la ingesta dietética son los registros o diarios dietéticos

Detección, evaluación e intervención nutricionales

Es una evaluación detallada, más específica y en profundidad de las causas de la malnutrición y los factores de riesgo para la deficiencia de nutrientes y líquidos

Es una evaluación detallada, más específica y en profundidad de las causas de la malnutrición y los factores de riesgo para la deficiencia de nutrientes y líquidos

NUTRICION
EN LA
INFANCIA

**Educación y
asesoría
nutricionales**

Realizaremos un estudio de tu composición corporal y te llevarás las primeras indicaciones nutricionales para comenzar a adaptar tu alimentación progresivamente

Plan de nutrición personalizado
En la primera semana tras tu primera visita, recibirás un plan desarrollado de forma específica para tu caso

Valoraremos de nuevo tu composición corporal y continuaremos con el trabajo de educación nutricional haciendo las adaptaciones necesarias en función a tu vida diaria

**Sobrepeso y
obesidad**

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos

**Consecuencias
de salud del
sobrepeso y
obesidad en
adolescentes**

La obesidad es una enfermedad caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal

producto de un desbalance entre la ingesta excesiva de calorías y un menor gasto energético

Hoy, es considerada como un grave problema de salud, afectando a niños, adolescentes y adultos

**Uso de
complementos
entre
adolescentes**

Los complementos en los adolescentes deben ser recetados por un

Pueden provocar desequilibrios hormonales y se asocian a efectos secundarios peligrosos

**Complementos
de vitaminas y
minerales**

Un suplemento de vitaminas y minerales proporciona una variedad de nutrientes que también se encuentran en los alimentos.

Algunos multivitamínicos también contienen otros ingredientes que no son vitaminas ni minerales

**Complementos
ergogénicos
usados por los
adolescentes**

Suplementos Ergogénicos se entienden aquellas sustancias cuya utilización da lugar a un aumento de la capacidad de trabajo o rendimiento físico

El término Ergogénico proviene del término griego Ergos que significa Trabajo, Fuerza y de Génesis que significa Formación, Generación.

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Nutrición para atletas adolescentes

Los adolescentes necesitan más calorías y nutrientes que cualquier otro grupo etario para apoyar el crecimiento

la mayoría de adolescentes comen demasiados alimentos de calorías vacías y tienen deficiencia de muchos nutrientes importantes

. La cantidad de calorías que necesita un adolescente varía según la edad, el sexo y el nivel de actividad

Preocupaciones alimentarias entre adolescentes

Tener sobrepeso importante o ser obeso puede causar muchos problemas, sobre todo de salud

Normalmente, alguien que tiene sobrepeso puede perderlo simplemente comiendo de una forma más sana.

Uso de sustancias

Los nutrientes suministran energía al cuerpo. Le proveen sustancias que forman y mantienen órganos saludables y combaten infecciones

La recuperación del consumo de sustancias también afecta al cuerpo de diferentes maneras, por ejemplo, el metabolismo

Anemia por deficiencia de hierro

La anemia por deficiencia de hierro es un tipo frecuente de anemia, trastorno en el cual la sangre no tiene la cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos

Sin el hierro necesario, el organismo no puede producir una cantidad suficiente de hemoglobina

A veces es necesario realizar pruebas o tratamientos adicionales para la anemia por deficiencia de hierro

Hipertensión

Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta

Estas incluyen enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, problemas en los ojos y otros problemas de salud.

pero estos signos y síntomas no son específicos y, por lo general, no se presentan hasta que dicho trastorno alcanza una etapa grave o potencialmente fatal

Niños y adolescentes con enfermedades crónicas

Los **niños** con trastornos de salud crónicos pueden presentar limitaciones en algunas actividades

Los síntomas son dolor, molestias frecuentes, crecimiento y desarrollo anormales

como la diabetes, las enfermedades cardíacas y crónicas respiratorias, y el cáncer, representan el 75% de las muertes en la región de las Américas.

<https://www.biolaster.com/productos/suplementos-ergogenicos/#:~:text=Como%20Suplementos%20Ergog%C3%A9nicos%20se%20entienden,G%C3%A9nesis%20que%20significa%20Formaci%C3%B3n%20C%20Generaci%C3%B3n.>