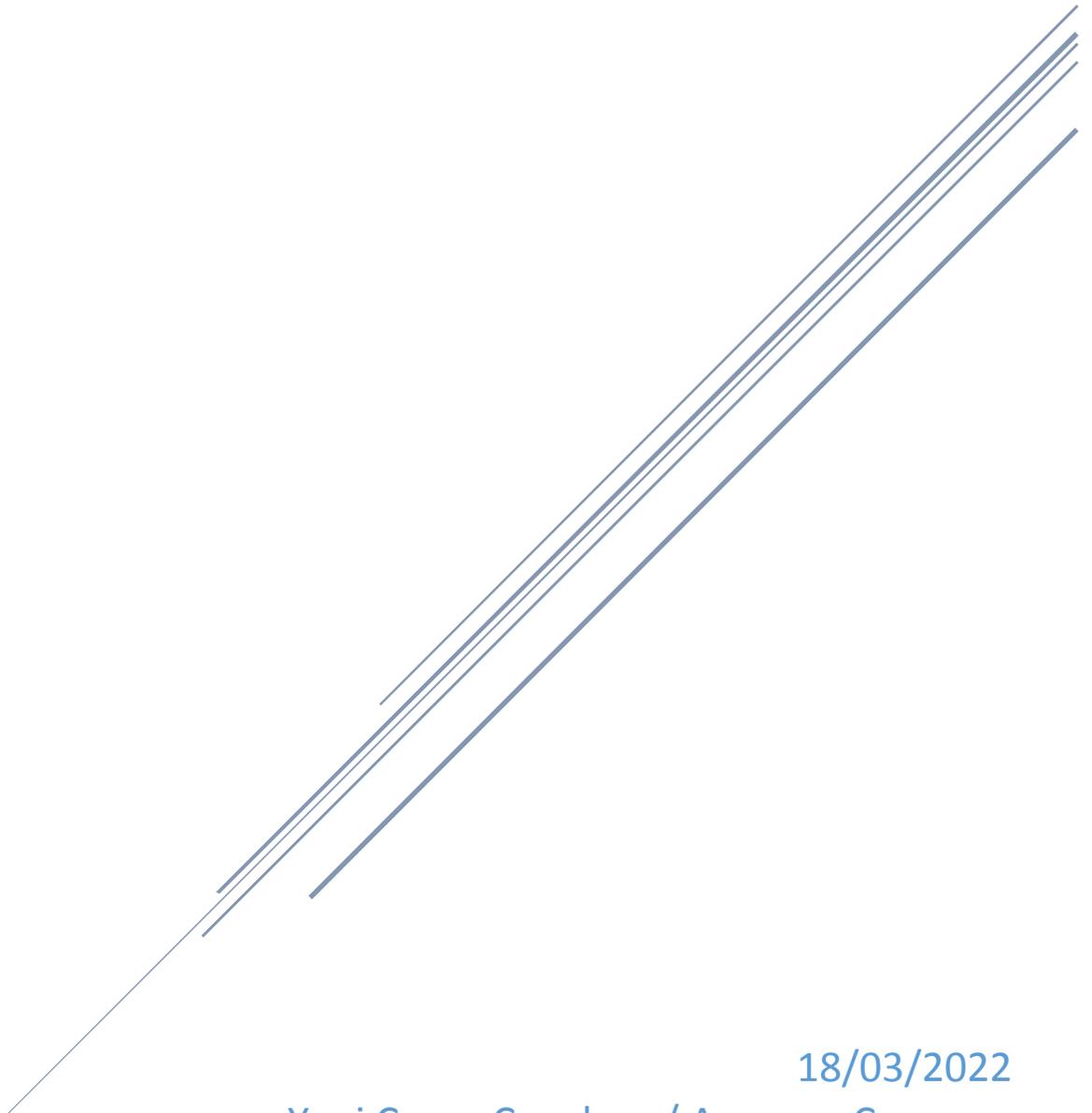


NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



18/03/2022

Yeni Caren Canales / Azucena Carranza
UDS LIC. EN NUTRICION

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Nutrición del adolescente

La adolescencia se define como el periodo de vida entre los 11 y 21 años de edad

se requiere de las siguientes partes

Grasa

Las guías dietéticas nacionales también sugieren que los adolescentes no consuman más de

300mg De colesterol al día

Calcio

El consumo adecuado de calcio durante la adolescencia es crucial para el

Para un buen desarrollo

Parar un buen crecimiento

El consumo de calcio en adolescentes se correlaciona de manera estrecha con el de energía.

HIERRO

Las necesidades de hierro son mayores durante la etapa de aceleración del crecimiento en los varones y después de la menarquia en mujeres

VARONES
12 -19 AÑOS
17.6 MG/DÍA

MUJERES
12 -19 AÑOS
12.9 MG/DÍA

CAMBIOS DE PESO

Los adolescentes suben hasta 6.3 kg durante la segunda mitad de la adolescencia

En las mujeres podemos observar un aumento mayormente de

44% Masa corporal magra

20% grasa corporal

Se necesita de los siguientes porcentajes

Proteína 0.85 G/KG/DÍA

Carbohidratos 0.85 G/KG/DÍA0.

Energía

En adolescentes de entre 14 y 18 años es de

Mujer 3152KCAL

Hombre 2368 KCAL

Fibra dietética

Se necesita dependiendo del sexo

Mujer 26 G/DÍA

Hombre 38 G/DÍA

VITAMINA D

Puede sintetizarse dentro del cuerpo mediante la exposición de la piel por los

RAYOS ULTRAVIOLETA B

Que los podemos obtener de la luz del día

También podemos encontrar los

Folatos

En VARONES es de 639 µg/día

En mujeres es de 502 µg/día

Ingesta dietética

Las ingestas nutricionales de los adolescentes estadounidenses sugieren que muchos consumen cantidades inadecuadas de vitaminas y minerales; esta tendencia es más pronunciada entre mujeres que varones

Para una buena detección de nutrición se deben incluir los siguientes valores

VALORACIÓN DIETETICA

RECORDATORIO 24 HRS

REGISTROS ALIMENTICIO

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Sobre peso

Algunas causas que nos pueden proporcionar riesgos son:

PROGENITOR CON SOBREPESO

FAMILIA CON BAJOS INGRESOS

TIEMPO INADECUADO DE AF

CONSECUENCIAS DE SALUD

Algunas de las complicaciones médicas psicosociales que acompañan al sobre peso en nuestros adolescentes son:

Hipertensión

Dislipidemia

Resistencia a la insulina

Baja autoestima

Evolución y tratamiento

Todos los adolescentes deben someterse a una valoración anual para determinar si su peso corresponde a su talla

Las pautas nacionales de EUA para el tratamiento del sobrepeso y obesidad en adolescentes recomiendan un proceso de atención por etapas

PREVENCIÓN Y MÁS

MANEJO ESTRUCTURADO DEL PESO

INTERVENCIÓN MULTIDISCIPLINARIA COMPLETA

INTERVENCIÓN TERCARIA

Uso de complementos

Los adolescentes a menudo usan algunos suplementos por distintas razones como

MEJORAMIENTO DE SU SALUD

TRATAMIENTO DE ANEMIA

AUMENTO DE LA ENERGÍA

FORMACIÓN DEL MÚSCULO

Los adolescentes que toman suplementos de vitaminas y minerales por lo general su dieta es más adecuada de lo contrario de quienes no los toman

Complementos energéticos

Son utilizados generalmente por jóvenes que son atletas

Creatinina

carnitina

esteroides anabólicos

hormona del crecimiento

Nutrición para atletas

En un adolescente atleta sus necesidades de nutrición son diferentes depende de cada individuo

Su ingesta de líquido debe ser antes del ejercicio y es de 177 A 236 ML

La ingesta debe ser Cada 15 a 20 minutos durante la AF de 118 A 177 ML

La ingesta Después del ejercicio debe ser de 236 ML

El agua fría y otros líquidos deben estar entre 10 – 15.5 ° C