

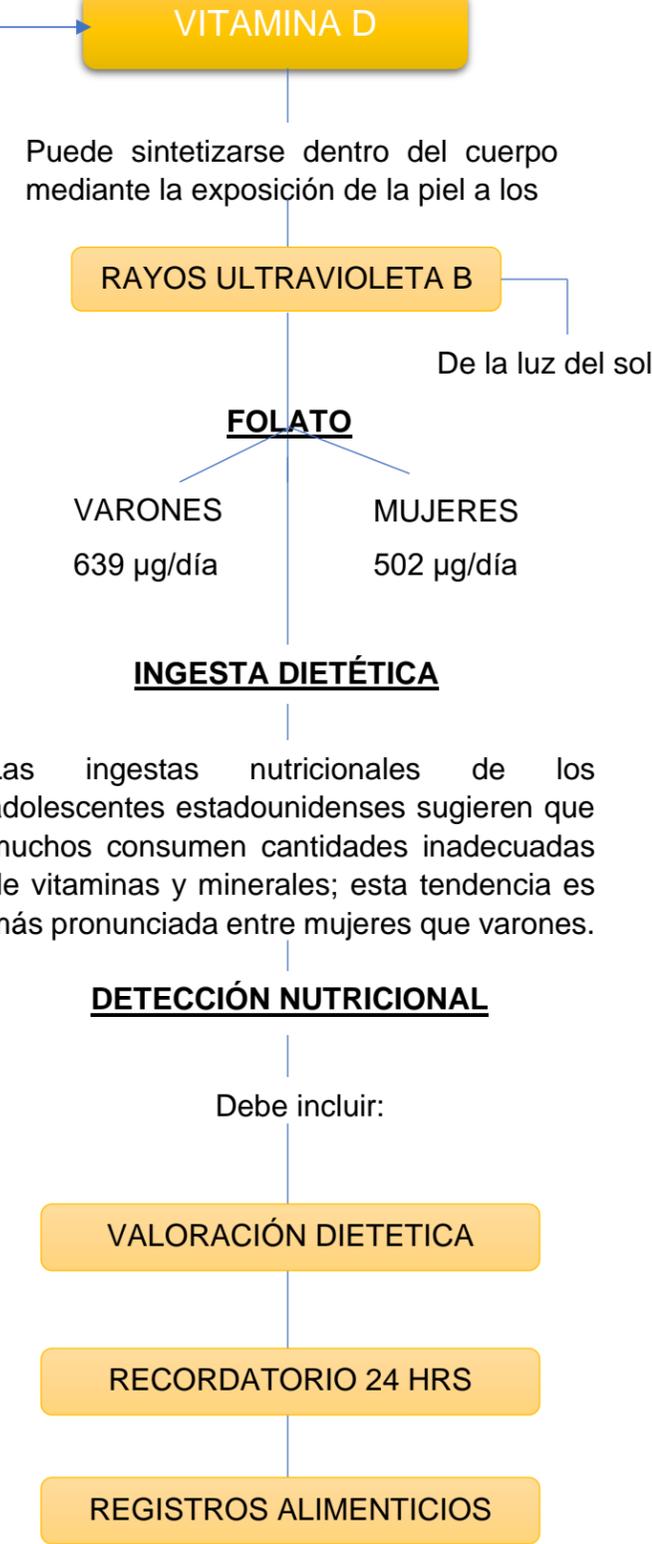
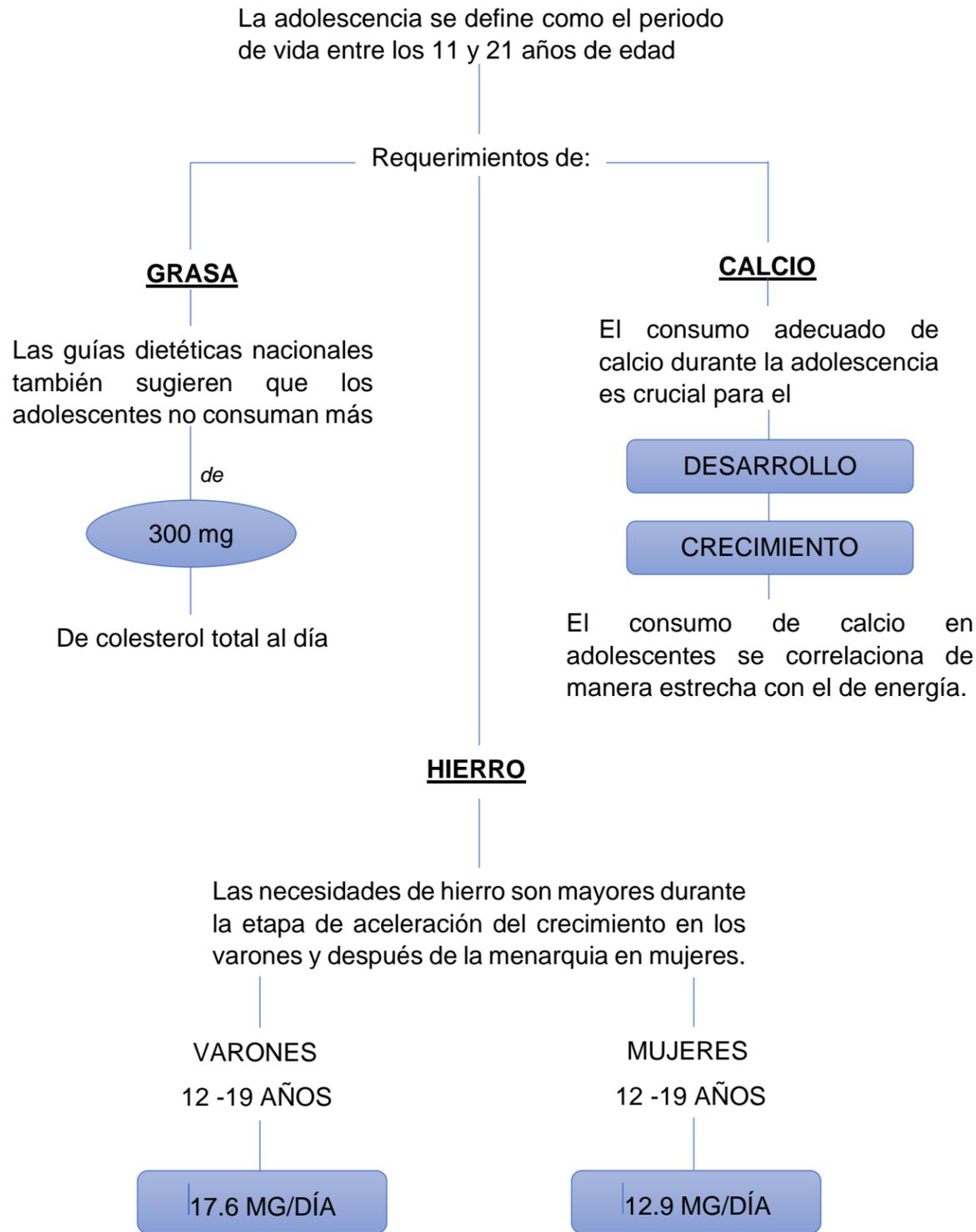
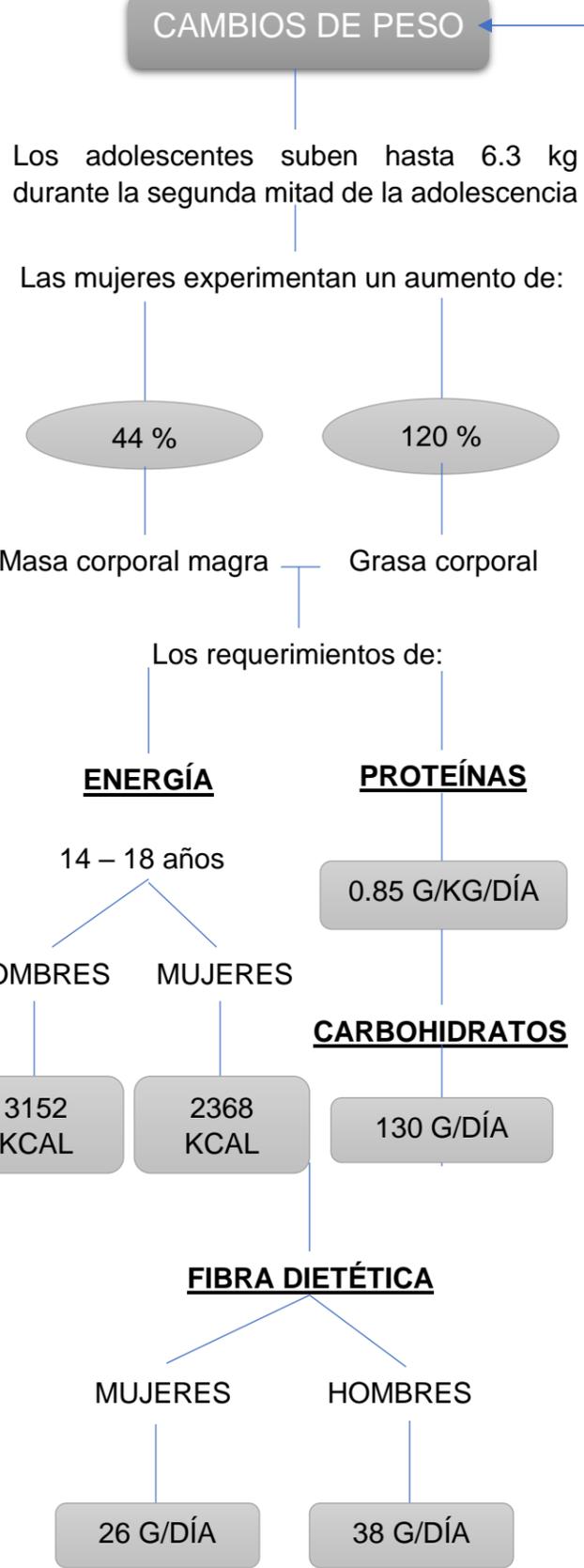


09 DE MARZO DEL 2022

**NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE**  
NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

JULISSA CÁRDENAS RODAS  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

# NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE



## SOBREPESO

Causas de riesgo:

PROGENITOR CON SOBREPESO

FAMILIA CON BAJOS INGRESOS

TIEMPO INADECUADO DE AF

### CONSECUENCIAS DE SALUD

Varias complicaciones médicas y psicosociales acompañan al sobrepeso en adolescentes:

HIPERTENSIÓN

DISLIPIDEMIA

RESISTENCIA A LA INSULINA

BAJA AUTOESTIMA

### EVALUACIÓN 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 TERCIARIA

## USO DE COMPLEMENTOS

Los adolescentes utilizan complementos por varias razones, entre ellas:

MEJORAMIENTO DE SU SALUD

TRATAMIENTO DE ANEMIA

AUMENTO DE LA ENERGÍA

FORMACIÓN DEL MÚSCULO

Los adolescentes que toman complementos de vitaminas y minerales tienden a consumir una dieta más adecuada que quienes no lo hacen.

### COMPLEMENTOS ERGOGÉNICOS

Los complementos que los atletas adolescentes utilizan son:

CREATINA

CARNITININA

HORMONA DEL CRECIMIENTO

ESTEROIDES ANABÓLICOS

son sustancias controladas que se emplean para aumentar la masa muscular y la fuerza.

## NUTRICIÓN PARA ATLETAS

Las necesidades de energía y nutrientes de los atletas adolescentes varían en gran medida.

Los atletas deben consumir líquidos antes del ejercicio:

177 A 236 ML

Cada 15 a 20 minutos durante la AF

118 A 177 ML

Después del ejercicio

236 ML

El agua fría y otros líquidos deben estar entre

10 – 15.5 ° C

y menos que la temperatura ambiente.

## Bibliografía

BROW, J. E. (s.f.). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5ta ed.).