



Ensayo

Nombre del Alumno: Ayla Ebed Zacarías Bartolón

Nombre del tema: Nutrición en el adolescente

Parcial: 4 parcial

Nombre de la Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 5° cuatrimestre

Fecha: 31 de marzo de 2022



Nutrición en la adolescencia

La adolescencia es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta, comprendida de los 12 a 18 años.

La alimentación del adolescente debe ofrecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludable para prevenir TCA.



Cambios que ocurren



conductuales

- Búsqueda de identidad
- Búsqueda de aprobación
- Auto-exploración
- Autosuficiencia
- Empoderamiento

Físicos

En mujeres: desarrollo de las mamas, comienzo de menstruación etc.
En hombres: cambio de voz, inicio del vello facial entre otras.



Ambientales

- Cambio de escuela
- Acceso a la tecnología
- Nuevas amistades
- Nuevos maestros
- Relaciones amorosas etc.



Nutrición en la adolescencia

Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal que presentan estos individuos

Vitaminas y Minerales

Las necesidades de estas aumentan por los cambios que están teniendo. Minerales: hierro cinc y calcio. Vitaminas: tiamina, roboflavina, niacina.



LOS LÍPIDOS



Lípidos

Las grasas total representara del 25 al 30% de las calorías totales.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono deben representar entre el 55-60% del aporte calórico. La mayor parte de Hc deben ser complejos.

LOS CARBOHIDRATOS



Errores en la nutrición del adolescente

- Dietas restrictivas
- Dietas de moda
- Consumo de tabaco y alcohol
- Ejercicio excesivo
- TCA

