



**Nombre del alumno: Olaguez
Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Martínez
Guillén Julibeth**

**Nombre del trabajo: La
adolescencia**

**Materia: Nutrición en la infancia y
adolescencia**

Grado: 5° A

Grupo: LNU

ADOLESCENCIA

¿Qué es?

Es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Comprende de los 12-18 años.



Se producen cambios:



Conductuales

- Búsqueda de identidad
- Autoexploración
- Empoderamiento

Físicos

Hombres



- Cambio de voz
- Acné
- Desarrollo de la masa muscular



Mujeres



- Desarrollo de las mamas
- Comienzo de la menstruación
- Acumulación de tejido adiposo en caderas y glúteos

Ambientales

- Nuevas amistades
- Relaciones amorosas
- Cambio de escuela



Referencias

UDS. (Enero-Abril 2022) Antología de nutrición en la infancia y adolescencia. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2f9b876b364400129933fd0f618b7f48-LC-LNU504.pdf>



Recomendaciones nutricionales

Lípidos

Se recomienda un aporte del 25%-30%

- Los ácidos grasos saturados no deben sobrepasar el 10%
- La ingesta de colesterol debe ser inferior a 300 mg/día

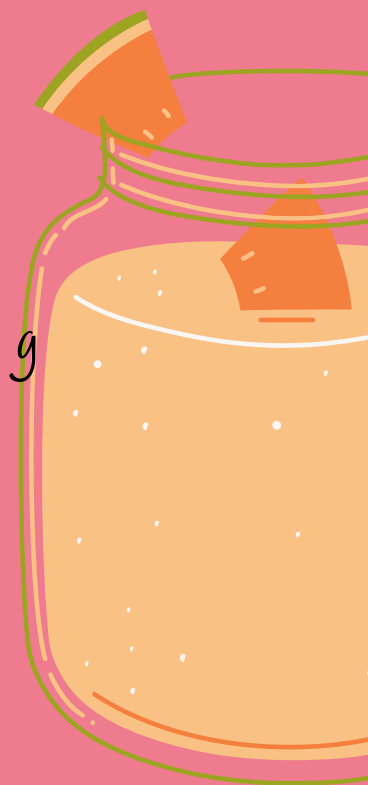


Hidratos de carbono



Se recomienda un aporte del 55%-60%

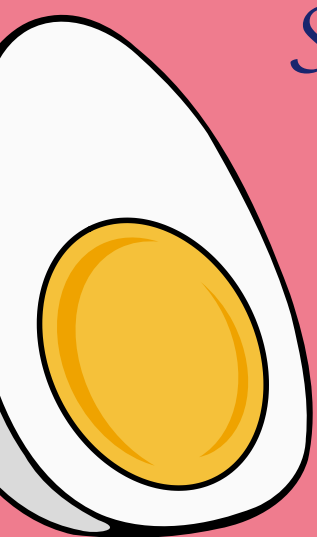
- Se recomiendan carbohidratos complejos (cereales, frutas y verduras)
- Se recomienda un consumo de fibra de 0.5 g por kg de peso del adolescente



Proteínas

Se recomienda un aporte del 10%-15%

- Se recomienda que el 70% de proteínas provenga de origen animal



Vitaminas y minerales

- Se recomienda un aumento en vitaminas: B1, B2, B3, B6, B9, C, E y A.
- Debe aumentarse la ingesta de minerales: Hierro, Zinc y Calcio

Referencias

UDS. (Enero-Abril 2022) Antología de nutrición en la infancia y adolescencia. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2f9b876b364400129933fd0f618b7f48-LC-LNU504.pdf>