

Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

Grado: Quinto cuatrimestre.

Grupo: Nutrición “A”.

Adolecente

Comprende la transición de la infancia a la adultez



12 - 18

Ocurren cambios



- Conductuales.
- Físicos
- Ambientales

Alimentación



Última oportunidad para preparar al joven a una vida adulta más sana

Lípidos

- Representará de 25- 30%
- Ácidos grasos saturados el 10%
- Colesterol: 300 mg/día.

Hidratos de carbono

- Representará entre el 55 – 60 %.
- Sino también de 0,5g/kg de peso (5 años o más)

Vitaminas: B1, B2, B3, B6, B9, A, C y E.

Minerales: Fe, Zn y Ca.

Conductuales: Búsqueda de identidad y de aprobación, autoexploración, autosuficiente y empoderamiento

Físicos: Crecimiento corporal, desarrollo de vello púbico, etc..

Ambientales: Cambio de escuela, acceso a la tecnología, nuevas amistades y maestros, etc..



Para sacar el gasto energético total, se pueden usar las formulas:

FAO, SCHOFIELD-HW y HARRIS-BENEDICT

En el caso de averiguar algún tipo de TCA en el paciente que asista a consulta aplicar cualquiera de las encuestas de:

- **TEST DE SCOOF**
- **Eating attitudes test (EAT-26)**

Errores en la nutrición del adolescente

- Dietas restrictivas
- Realizar las dietas de moda
- Consumo de alcohol y tabaco
- Decline de alimentos tradicionales
- Consumo frecuentes de snacks
- Ejercicio excesivo
- Embarazo
- TCA.

