



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz
Nombre del profesor: Julieth Martínez Guillen

Nombre del trabajo:

Materia: Nutrición en infancia y adolescencia

Grado: Quinto cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

Alimentación del adolescente

La adolescencia: Es el periodo que comprende la transición del infancia a la vida adulta.

Cambios conductuales

Búsqueda de entidad.
Búsqueda de aprobación.
Exploración.
Autosuficiencia.
Empoderamiento.

Cambios físicos

Hombre: Cambio de voz, inicio del vello facial, aumento del tamaño genital
Mujeres: Desarrollo de mamas, menstruación, desarrollo genital

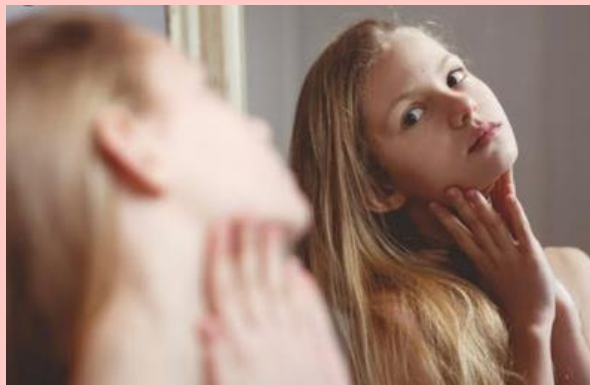
Cambios ambientales

Cambio de escuela, acceso a la tecnología, nuevas amistades, nuevos para estros, relaciones amorosas



La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludable para prevenir trastornos nutricionales

La gran demanda de nutrientes, sumadas a los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos, convierten a la adolescencia en una época de alto riesgo



En este periodo existe un gran aumento de velocidad de crecimiento corporal y si adquiere el 50% de peso definido

REFERENCIAS

UDS.2021.libro de nutrición en infancia y adolescencia s. Unidad IV.. Recuperado el 31 de Marzo 2022. [bq.facmed.unam.mx/revista-nutrición en infancia y adolescencia.html](http://bq.facmed.unam.mx/revista-nutrición-en-infancia-y-adolescencia.html)

La infancia y la adolescencia son dos momentos claves para la educación nutricional y formación de nuevos hábitos

Entrevistas estructuradas: listas de valuación, entrevistas de desórdenes del comer, entrevistas para el diagnóstico del TCA, exámenes de desórdenes del comer.



Ingesta recomendadas de nutrientes

70% PAVB (Animal)
30% PBVB (Cereales, leguminosas y oleogánimas).

Lípidos

30% de calorías totales
Dentro de ellos se encuentran las grasas, que se dividen en saturadas e insaturadas.



Carbohidratos y vitaminas

Los CH 55-60%
Las vitaminas en este grupo de edad las necesidades aumenta respecto a otras etapas debido al crecimiento del organismo acelerado y el aumento de requerimientos de energía.

Minerales

se ven aumentados en la adolescencia sobre todo las de hierro, zinc y calcio. Debido al incremento de masa magra y volumen sanguíneo.



Errores en la nutrición del adolescente:

Dietas restrictivas, dietas de errores en la nutrición del adolescente: dietas restrictivas, dietas de moda, consumo de tabaco y alcohol, consumo frecuente de snacks, el ejercicio excesivo.



REFERENCIAS

UDS.2021.libro de nutrición en infancia y adolescencia s. Unidad IV.. Recuperado el 31 de Marzo 2022. bq.facmed.unam.mx/revista-nutricion-en-infancia-y-adolescencia.html.