



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

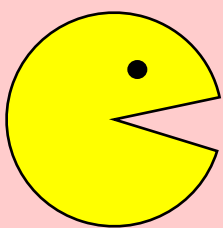
**Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 5° Cuatrimestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Marzo de 2022

# ALIMENTACION DEL ADOLESCENTE



## ADOLESCENCIA



Periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta.



ABARCA DE:  
12-18 AÑOS

### COMPRENDE CAMBIOS:

- ✓ Físicos
- ✓ Sexual (pubertad)
- ✓ Hormonal
- ✓ Psicoemocional

## TIPOS DE CAMBIOS

### Conductuales

#### Búsqueda de:

- Identidad
- Aprobación
- Autoexploración
- Autosuficiencia
- Empoderamiento



### Físicos

#### Hombres



- ✓ Cambios de voz
- ✓ Inicio de vello facial
- ✓ Desarrollo del vello púbico
- ✓ Desarrollo de musculatura
- ✓ Aumento del tamaño genital
- ✓ Crecimiento del vello axilar
- ✓ Acné

#### Mujeres



- ✓ Desarrollo de mamas
- ✓ Comienzo de la menstruación
- ✓ Desarrollo del vello púbico
- ✓ Desarrollo genital
- ✓ Desarrollo de tejido adiposo en caderas y gluteos
- ✓ Crecimiento del vello axilar
- ✓ Acné

### Ambientales

- Cambios de escuela
- Acceso a la tecnología
- Nuevas amistades
- Nuevos maestros
- Relaciones amorosas
- Desarrollo de algún deporte



### A MANERA GENERAL:

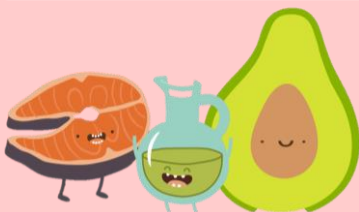
- ❖ Mayor sudoración
- ❖ Aumento de libido
- ❖ Ganancia de peso y talla



## INGESTAS RECOMENDADAS DE NUTRIENTES

### LIPIDOS

Representará del 25 a 30%



### HIDRATOS DE CARBONO

55 a 60 %



### VITAMINAS

- Tiamina
- Riboflavina
- Niacina
- Piridoxina
- Ácido fólico
- Retinol
- Ácido ascórbico
- Tocoferol

### MINERALES

- ❖ Hierro
- ❖ Cinc
- ❖ Calcio



## ERRORES EN LA NUTRICION ADOLESCENTE

- Dieta restrictiva
- Dietas de moda: vegetarianas, libreas de gluten, sin lácteos, keto.
- Consumo de tabaco y alcohol
- Decline de alimentos tradicionales
- Consumo frecuente de snacks
- Ejercicio excesivo
- TCA



# Bibliografía

*UDS.* (ENERO-ABRIL de 2022). Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2f9b876b364400129933fd0f618b7f48-LC-LNU504.pdf>

