



**Nombre de alumno: Elisa  
Fernanda Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez**

**Nombre del trabajo: Super  
nota**

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

**Grado: 5**

**Grupo: LNU**

**Comitán de Domínguez  
Chiapas a 01 de Abril de 2022.**

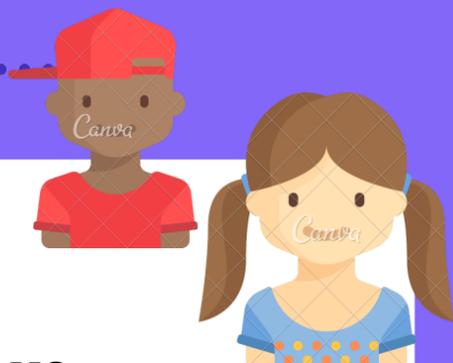


# Alimentación del adolescente

**La adolescencia es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta**



**Se ve comprendida por los 12-18 años**



**Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual, como social y psicoemocional**

**En este periodo existe un gran aumento en la velocidad de crecimiento corporal, y se alcanza el pico de masa ósea. Así se adquiere el 50% del peso definitivo**

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

**Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana**

**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 nutricional**

**La adolescencia se caracteriza por:**

- **Conductuales**
- **Físicos**
- **Ambientales**



# Adolescencia caracterizada por:

## Conductuales

- Búsqueda de identidad
- Búsqueda de aprobación
- Autoexploración
- Autosuficiencia
- Empoderamiento



## Físicos (hombres)

- Cambio de voz
- Inicio del vello facial
- Aumento del tamaño genital
- Crecimiento del vello axilar
- Acné
- Se desarrolla la musculatura
- Erecciones constantes y sueños húmedos



## Físicos (mujeres)

- Desarrollo de las mamas
- Comienzo de la menstruación
- Desarrollo del vello púbico
- Desarrollo genital
- Crecimiento del vello facial
- Acné
- Se desarrolla el tejido adiposo



## Físicos (mujeres y hombres)

- Mayor sudoración
- Aumento del líbido
- Ganancia de peso y talla



## Ambientales

- Cambio de escuela
- Acceso a la tecnología
- Nuevas amistades
- Nuevos maestros
- Relaciones amorosas
- Desarrollo de algún deporte/pasatiempo
- Reconocimiento de la sociedad como seres autosuficientes

**La infancia y la adolescencia son 2 momentos claves para la educación nutricional y formación de nuevos hábitos**

# Ingestas recomendadas de nutrientes

**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**

La National Academy of Sciences determina las ingestas diarias recomendadas de nutrientes (cantidades suficientes para evitar la aparición de enfermedades carenciales)

## Lípidos

**La grasa total representará del 25% al 30% de las calorías totales.**

- **Los ácidos grasos saturados supondrán como máximo el 10% del aporte calórico total**
- **La ingesta de colesterol debe ser inferior 300mg/día**



## Vitaminas

**En este grupo de edad las necesidades de vitaminas aumentan respecto a otras etapas de la infancia, debido al crecimiento acelerado y al aumento de los requerimientos de energía.**

**Tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, ácido fólico, ácido ascórbico, tocoferol**

