



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Erwin Avelino Bastard Alvarado.

Nombre del tema: Cuidados generales del niño y el adolescente enfermos.

Parcial: 3er Parcial.

Nombre de la Materia: Enfermería del niño y adolescente.

Nombre del profesor: Lic. Javier Gómez Galera.

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería.

Cuatrimestre: 5to Cuatrimestre.

Fecha: 13 de Marzo del 2022.



La adolescencia se caracteriza por un intenso crecimiento y desarrollo, hasta el punto que se llega a alcanzar en un periodo relativamente corto de tiempo, es así como durante la maduración sexual, va a desencadenar importantes cambios, no solo en la composición corporal sino en su fisiología y en sus funciones orgánicas, es así como es una etapa decisiva en el desarrollo humano por los importantes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que en ella ocurren y que condicionan tanto las necesidades nutricionales como los hábitos alimentarios y de comportamiento, de tal modo que la vida es especialmente vulnerable desde el punto de vista de la alimentación.



PREOCUPACIONES NUTRICIONALES FRECUENTES

Los excesos más comunes son de grasa total, grasa saturada, colesterol, sal y azúcar, de tal forma que un gran número de adolescentes no cubren las recomendaciones diarias de ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en calcio ya que algunos de los aspectos preocupantes en los adolescentes en relación con la nutrición son:

- El consumo de productos con alto contenido en azúcares, en especial refrescos.
- Anemia por deficiencia de hierro
- Ingesta de calcio insuficiente
- Métodos inadecuados para perder peso
- Trastornos de la conducta alimentaria.

Es así como las consecuencias de la mala alimentación y unos hábitos inadecuados de actividad física son el sobrepeso y la obesidad, como también el consumo de alcohol y el tabaquismo son también motivos de preocupación, junto con el embarazo y la situación de los adolescentes con discapacidad o con enfermedad crónica.

DIETAS NO CONVENCIONALES EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES

La adolescencia se asocia con multitud de cambios en el estilo de vida personal y es de esperar que haya variaciones en la preferencia de alimentos y en los hábitos alimentarios, ya que además el comportamiento alimentario del adolescente está determinado por numerosos factores “externos e interno”, es así como es la etapa previa a la edad adulta, como en ocasiones, será la última oportunidad para aplicar normas dietéticas y consejos de promoción de la salud, en especial, en relación con la actividad física, así es como las actividades deben ser breves y divertidas y deben demostrar que la comida saludable es posible, fácil de preparar y puede ser apetecible, como por ejemplo, consejos sencillos, como: beber agua en vez de otros líquidos cuando tenga sed, participar de las comidas en familia, escoger frutas y verduras de temporada, o evitar comer mientras se está viendo la televisión o jugando con una consola, e igual forma se puede realizar actividades del tipo talleres de cocina sencillos, planear con ellos las comidas de la familia o hacer la compra, consejos sobre cómo elegir un restaurante para comer, etc., son ejemplos de acciones bien aceptadas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

De acuerdo a las necesidades de energía y nutrientes durante la adolescencia se establecen en función de la edad cronológica, siempre y cuando se deberían tener en cuenta las necesidades según el desarrollo puberal, de tal forma que los varones necesitan entre 1.800 y 3.200 kcal, mientras que la mujer de esa edad requiere entre 1.600 y 2.400 kcal, en función de su actividad física, es así como los hidratos de carbono son parte esencial de una dieta saludable, por el cual las mejores fuentes de hidratos de carbono son los cereales integrales, las verduras, las frutas y las legumbres, que además son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra, así mismo las necesidades de proteína varían con el crecimiento, aunque la mayoría de adolescentes sobrepasan los niveles cuya recomendación es limitarla entre el 25 y el 35% de las calorías diarias, al igual que en edades anteriores, existe un desequilibrio en el aporte de nutrientes, de tal manera que la energía aportada por los glúcidos sigue siendo, en todos los casos, muy inferior a las recomendaciones, aunque rara vez es mayor del 45%.



El sistema endocrino es un sistema de mensajeros químicos que transporta hormonas por todo el cuerpo, es así como las hormonas ayudan a regular los procesos corporales, incluido el crecimiento, de tal forma que cuando existe un trastorno del sistema endocrino, el crecimiento puede detenerse.



LOS TRASTORNOS ENDOCRINOS INCLUYEN:

- **Deficiencia de la hormona del crecimiento (somatotropina):** Esta enfermedad poco común se produce cuando el nivel de hormona del crecimiento de un niño es escaso o nulo, es así como sin ella, o sin una cantidad suficiente de ella, el crecimiento es lento o se detiene por completo.
- **Hipotiroidismo:** Es una enfermedad causada por niveles bajos de hormona tiroidea en la sangre, es así como de igual forma que sin una cantidad suficiente de esta hormona, los bebés pueden tener un desarrollo cerebral inadecuado, así como los niños mayores pueden tener un crecimiento lento y un metabolismo lento.

PROBLEMAS NUTRICIONALES Y ENDOCRINOS



INVESTIGACION POBLACIONAL

No cabe duda que el informe reciente 'percepción y hábitos de salud de la población española en torno a la nutrición infantil', elaborado por el laboratorio cinfa, cuenta con el aval de la sociedad española de pediatría extra hospitalaria y atención primaria (SEPEAP), ya que basado en encuestas a más de 3.000 hombres y mujeres con hijos de entre 6 y 12 años, el trabajo ofrece estadísticas que revelan algunos de esos problemas relacionados con la alimentación de los niños.



TIPOS DE PROBLEMAS

- Sobrepeso, obesidad y riesgo de subnutrición.
- Percepción errónea por parte de los padres.
- Un desayuno inapropiado.
- Menos horas de sueño de las necesarias.
- Poca actividad física.