



Nombre del alumno: ANA CRISTEL
CAMAS ALVAREZ

Nombre del profesor: Lic. Javier Gómez
Galera.

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: Enfermería del niño y adolescente.

5° Cuatrimestre de Enfermería.

DIETAS NO CONVECIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Adolescencia se caracteriza por un intenso crecimiento y desarrollo, hasta el punto que se llega a alcanzar en un periodo relativamente corto de tiempo el 50% del peso corporal adulto; se experimenta una velocidad de crecimiento mayor que en cualquier otra edad a partir del 2º año de vida, a esto contribuye, también, la maduración sexual, que va a desencadenar importantes cambios, no solo en la composición corporal sino en su fisiología y en sus funciones orgánicas, existe una enorme variabilidad en el momento en el cual se produce este cambio.

Preocupaciones nutricionales frecuentes	Recomendaciones nutricionales	Hábitos alimentarios de los adolescentes	Función del pediatra de Atención Primaria
Los excesos más comunes son de grasa total, grasa saturada, colesterol, sal y azúcar.	las necesidades de energía y nutrientes durante la adolescencia se establecen en función de la edad cronológica, siempre se deberían tener en cuenta las necesidades según el desarrollo puberal	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.	La auténtica prevención (de hábitos de comportamiento no saludables, escaso nivel de actividad física, mal uso de tiempo libre, consumo inadecuado de alimentos, trastornos de la conducta alimentaria)
anemia por deficiencia de hierro, ingesta de calcio insuficiente, métodos inadecuados para perder peso y los trastornos de la conducta alimentaria, las consecuencias de la mala	Los varones necesitan entre 1.800 y 3.200 kcal, mientras que la mujer de esa edad requieren entre 1.600 y 2.400 kcal, en función de su actividad física, Los hidratos de carbono son parte esencial	El comportamiento alimentario del adolescente está determinado por numerosos factores externos (características familiares, amistades, valores sociales y culturales, medios	va ligada a un enfoque multidisciplinar que incida en la educación parental, institucional (educadores) y social (medios de comunicación, restauración,

<p>alimentación y unos hábitos inadecuados de actividad física son el sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>de una dieta saludable</p>	<p>de comunicación social, conocimientos nutricionales, experiencias y creencias personales</p>	<p>compañeros, amigos).</p>
<p>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</p>	<p>Las necesidades de proteína varían con el crecimiento, aunque la mayoría de adolescentes sobrepasan los niveles recomendados de ingesta</p>	<p>Las actividades deben ser breves y divertidas y deben demostrar que la comida saludable es posible, fácil de preparar y puede ser apetecible, por ejemplo, consejos sencillos</p>	
<p>un patrón alimentario regular, la ingesta de alimentos saludables y una actividad física habitual, se asocian a mejores rendimientos académicos.</p>	<p>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, la ingesta de lípidos supera a las recomendaciones, aunque rara vez es mayor del 45%.</p>	<p>Las intervenciones deben ser concretas, con experiencias prácticas, encaminadas a preocupaciones inmediatas. Aunque los conocimientos son importantes, no son suficientes para cambiar conductas alimentarias</p>	



El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano, haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo, los niños y adolescentes deben evitar el exceso de grasas saturadas,

presentes en los alimentos de origen animal que tengan grasa, como la leche, la mantequilla, los lácteos, las carnes grasas y los embutidos y salsas.

Consumir cinco raciones diarias de fruta y verdura, menos proteínas. Reducir el consumo de carne a dos o tres veces por semana y tomar pescado en la misma proporción. Basta con comer cualquiera de esto s una vez al día.

PROBLEMAS NUTRICIONALES Y ENDOCRINOS

El sistema endocrino es un sistema de mensajeros químicos que transporta hormonas por todo el cuerpo, las hormonas ayudan a regular los procesos corporales, incluido el crecimiento.

DEFICIENCIA DE LA HORMONA DEL CRECIMIENTO SOMATOTROFINA

HIPOTIROIDISMO

son un grupo de trastornos que pueden incluir problemas con una o más de las ocho glándulas principales del cuerpo, como la tiroides, la glándula pituitaria, la glándula suprarrenal, y el páncreas.

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

- ✓ la hormona del crecimiento, que estimula el crecimiento de los huesos y de otros tejidos del cuerpo y desempeña un papel en cómo el cuerpo gestiona los nutrientes y los minerales
- ✓ la prolactina, que activa la fabricación de leche en las mujeres que están amamantando a sus bebés
- ✓ la tirotropina, que estimula la glándula tiroidea para que fabrique hormonas tiroideas
- ✓ la corticotropina, que estimula la glándula suprarrenal para que fabrique determinadas hormonas
- ✓ la hormona antidiurética, que ayuda a controlar el equilibrio hídrico (de agua) del cuerpo a través de su efecto en los riñones

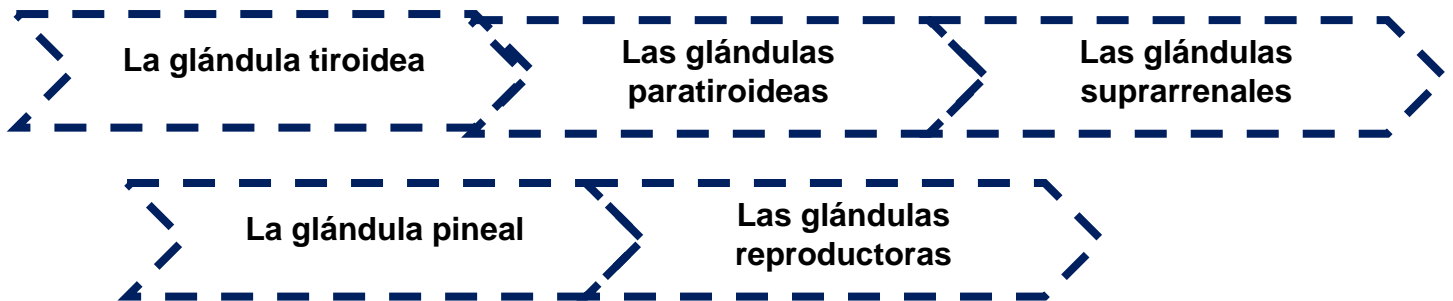
Para ayudar a mantener sano tu sistema endocrino:

- ✓ Haz mucho ejercicio físico.
- ✓ Lleva una dieta nutritiva.
- ✓ Asiste a todas tus revisiones médicas.
- ✓ Informa al médico sobre cualquier antecedente familiar de problemas endocrinos, como la diabetes o los problemas tiroideos.

El sistema endocrino influye en casi todas las células, órganos y funciones del cuerpo, la hipófisis también segrega endorfinas, unas sustancias químicas que actúan sobre el sistema nervioso y que reducen la sensibilidad al dolor, la hipófisis también segrega hormonas que indican a los órganos reproductores que fabriquen hormonas sexuales, la hipófisis controla también la ovulación y el ciclo menstrual en las mujeres.

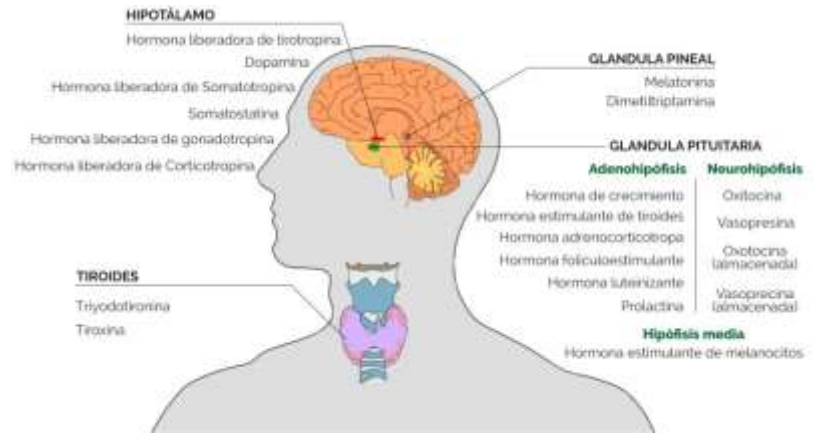
Aunque hay muchas partes del cuerpo que fabrican hormonas, las principales glándulas que componen el sistema endocrino son las siguientes:

- ✓ EL HIPOTÁLAMO
- ✓ LA HIPÓFISIS
- ✓ LA GLÁNDULA TIROIDEA
- ✓ LAS GLÁNDULAS PARATIROIDEAS
- ✓ LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES
- ✓ LA GLÁNDULA PINEAL
- ✓ LOS OVARIOS
- ✓ LOS TESTÍCULOS



Una dieta sana y balanceada es esencial para mejorar la salud y prevenir ciertas enfermedades endocrinas.

Debemos educar a nuestros pacientes sobre las consecuencias que tiene una dieta inadecuada; al mismo tiempo, debemos diseñar políticas que faciliten al público en general y, en especial, a los niños y a los adolescentes a entender la obesidad y los trastornos endocrinológicos nutricionales.



La promoción del crecimiento en talla y peso en la infancia y adolescencia es consistente con salud óptima del adulto

Pueden presentar EVCA y Ca. de colon



Adultos obesos están relacionados con enfermedades crónicas

Problemas nutricionales especiales

Mayor riesgo de enfermedades y morbilidad en adolescentes con sobrepeso

