

ADOLESCENCIA

Se limita cronológicamente, según diversas fuentes entre 9-10 años y los 18-20 años.

Los acontecimientos somáticos que caracterizan a la pubertad son: adenarquia o aparición de vello sexual y axilar, telarquia o desarrollo mamario y menarquia o aparición de la menstruación. Los cambios que se producen durante la pubertad y adolescencia afectan básicamente al fenotipo al sistema neuroendocrino y a la esfera psicosocial.

Las necesidades energética también incrementan. O sea / ingesta de calorías, vitaminas, D.

Características Psicológicas:

- Independencia recién adquirida.
- Búsqueda de la propia identidad.
- Imagen corporal.
- Deseo de aceptación por los compañeros.

Ofrecen conflicto de la dieta ideal con la dieta actual.

Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Las grasas saludables.

parte importante del aporte energético lo representa el aporte de grasas.



Las ingestas recomendadas se calculan en función de la velocidad de crecimiento y la composición corporal.

Witaminas B12, ácido fólico y vitamina B6. necesarias para la síntesis normal de ácidos nucleicos y para el metabolismo proteico.

Ingestas dietéticas: A, D, C, K, V.

Minerales: Calcio, Hierro, Zinc.
Pirámide de alimentación saludable.

Ingesta:

Años	14-70 años	calorías	vitamina	Fibra
		1300	mg/día	mg/día
				3
	Pan, cereal.	Arroz y pasta.		

Proporcionan hidratos de carbono complejos.

Frutas ~~seca~~, como cítricos y/o comer fruta entera.

Verduras / Verduras.

Carne, pollos pescado y frutos secos.

TEMA

FECHA

Trastornos

- Anorexia
- Bulimia
- Obsesión

Signos de alarma.

Medir las partes de tu cuerpo.

Alimentación en el Viejo

La suma de todas las alteraciones que se producen en un organismo con el paso del tiempo y que conducen a pérdidas fundamentales y a la muerte.

Personas mayores de 60 años.
No confundir edad fisiológica.

65-74 mayores - jóvenes
85 años o más mayores - ancianos.

Los alimentos sólidos, con leche
La piel 60-1.

30 g en (Hombres)
Hombres grasas. Pan saturados
Hombres, 11 mujeres

Agua. Necesidad
Importante tomar 15000 ml/día

Macronutrientes: B12, vitamina C,
A, D, E, K, calcio, Mg, Hierro, yodo,
cobre, selenio.

pan - pasta - verdura.

MAMPA Mampg