



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Yoselin Sanchez Aguilar

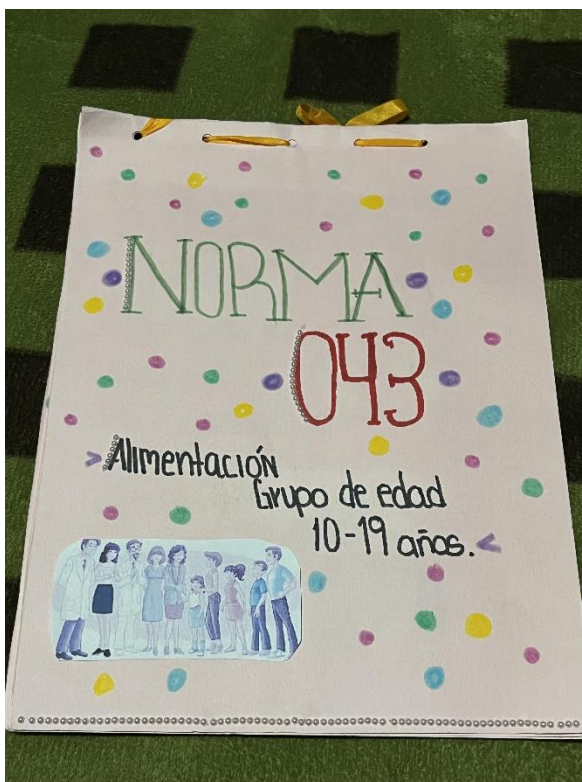
Nombre del tema: Alimentación de 10-19 años

Nombre de la Materia: submódulo II


Nombre del profesor: María José Hernandez

Nombre de la Licenciatura: técnico en enfermería


3er semestre




A este grupo se debe orientar a que seleccione, prepare y consuma alimentos variados y en condiciones higiénicas. También orientar sobre los indicadores de riesgo en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, y indicarles que realicen actividad física, debido a su gasto energético.



Una dieta no adecuada puede influir sobre el crecimiento, la maduración sexual y efectos posteriores en la edad adulta. Por eso se orienta a que tengan una correcta alimentación y practiquen ejercicio. Ya que algunos de los posibles riesgos es el sobrepeso, obesidad y desnutrición. Pueden causarles baja autoestima y depresión al ser víctimas de estigmas sociales.



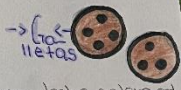
Se llegan a notar cambios importantes, a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psicoemocional.



Hay riesgos nutricionales debido a que aumentan las necesidades y al igual forma aparecen situaciones de riesgo nuevas (trastornos, aparición de uso de contraceptivos, enfermedades crónicas, embarazo, ect.

Las calorías varían según la masa muscular (mayor en varones). En promedio 2750 kilocalorías. Para chicos y 2.200 para chicas, estas calorías se aportan en forma de:

- **Hidratos de carbono.**
Aportan el 55-60% de las calorías al día, mejor si son complejos (pasta, arroz, legumbres) y un 8-10% de refinados (Azúcar, pasteles, dulces).
- **Grasas.**
deben aportar un 30% de 7-10% de grasa saturada (Carne, leche entera, etc.) 7% Grasa monoinsaturada (aceite de oliva), 15% Grasa Poliinsaturada (pescado) y menos del 1% Grasa saturada Trans (galletas, snacks, salaz, etc.)



«**NO LUNO**»

- **Proteínas.**
Aportan 15%; deben ser 2/3 de origen animal y 1/3 de origen vegetal.
- **Vitaminas.**
Intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono y de las Proteínas. (vitamina D y calcio).
- **Minerales.**
Hierro, calcio y zinc, importante para el crecimiento.
 - Hierro = crecimiento y desarrollo del cuerpo (hemoglobina).
 - Calcio = formación de los huesos y dientes.
 - Zinc = sistema inmunitario a combatir bacterias y virus.

«**CONCLUSIÓN**»

La alimentación no se limita solo al alimento si no que además del alimento esta referida también a cuánto, como y con que frecuencia se consumen los alimentos y debe estar relacionado a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona. Ya que la buena alimentación permite que los hombres y mujeres crezcan y se desarrollen plenamente.

