



**NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. HERNANDEZ MENDEZ MARIA JOSE**

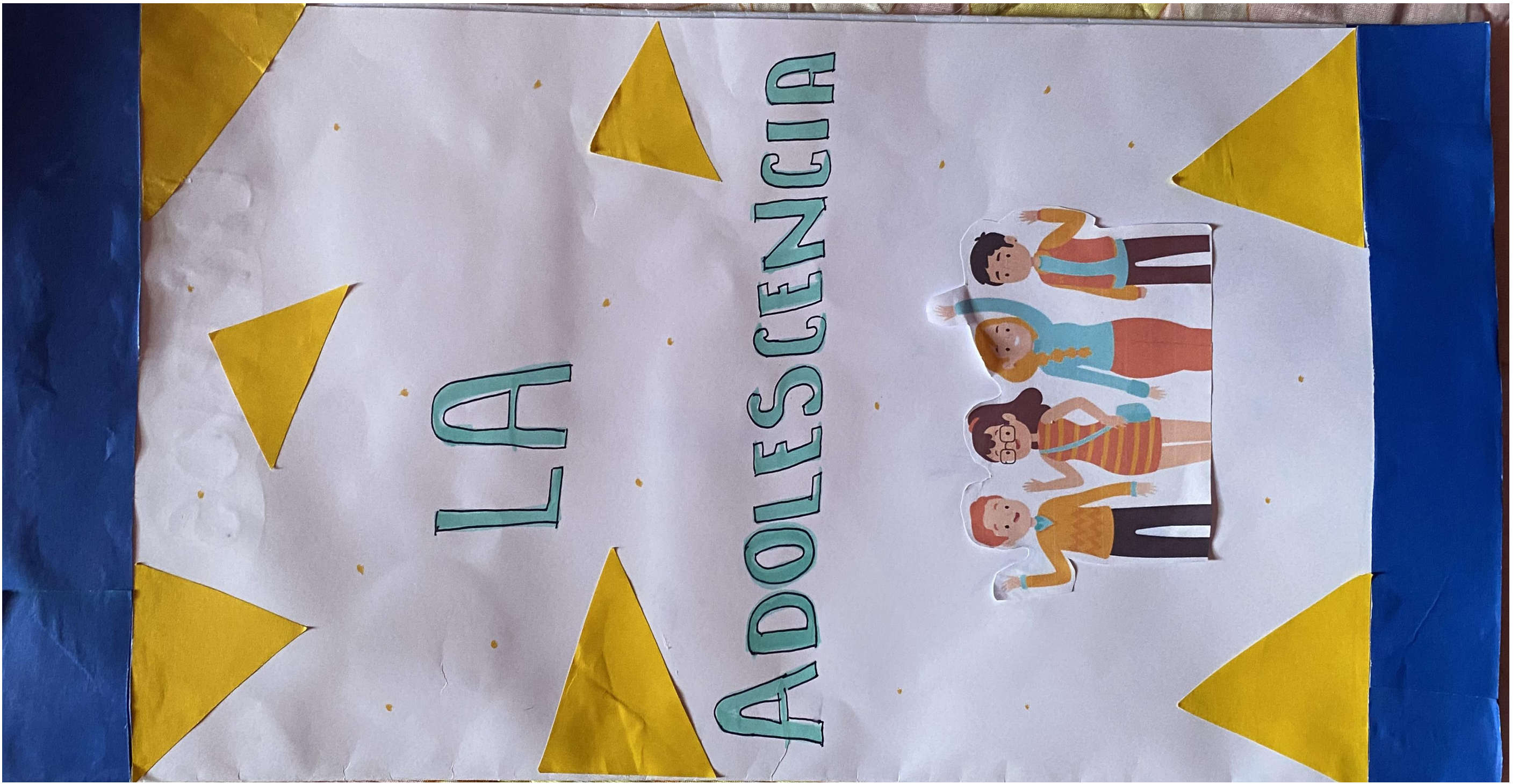
**NOMBRE DEL TRABAJO: "Nutrición en la adolescencia"**

**MATERIA: SALUD PUBLICA**

**GRADO: 7°**

**GRUPO: NUTRICIÓN**





### CAMBIOS

LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA CRUCIAL, ETAPA DONDE TERMINAN EN DEFINIRSE ALGUNAS CARACTERÍSTICAS CORPORALES.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES CLAVE PARA ESTAS CARACTERÍSTICAS NO SEAN UN PROBLEMA EN UN FUTURO.

### VIDA ADULTA

ETAPA VULNERABLE A NIVEL PSICOLÓGICO. EXPERIMENTA UN PLENO DESARROLLO EN SU ORGANISMO Y ADAPTACIONES.

- \*SOBREPESO
- \*OBESIDAD
- \*ANOREXIA NERVIOSA
- \*BULIMIA
- \*HÁBITOS ALIMENTICIOS

PLANES EN FAMILIA: PASAR TIEMPO EN FAMILIA ES MUY IMPORTANTE.

EDUCA CON RESPETO CON Y PARA LA ACEPTACIÓN, RECONOCIMIENTO Y CONSIDERACIÓN

### FORTALEZA INTERIOR

FOMENTA LA COMUNICACIÓN:  
\*NO SENTIRSE JUZGADO  
\*CONFIANZA

### ADOLESCENCIA TEMPRANA

- \*ENTRE LOS 10 Y 13 AÑOS
- \*CAMBIO FÍSICO
- \*PENSAMIENTO EGOCENTRISTA
- \*CAMBIOS DE HUMOR

PERIODO QUE OCURRE LUEGO DE LA INFANCIA HASTA LLEGAR A LA VIDA ADULTA



## ADOLESCENCIA MEDIA

- \* ENTRE LOS 14 Y 16 AÑOS
- \* CONTINUAN CAMBIO FÍSICOS
- \* CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD
- \* DESARROLLO ABSTRACTO
- \* INDEPENDENCIA DE PAPÁS

## ADOLESCENCIA TARDÍA

- \* DE LOS 17 AÑOS - EDAO ADULTA
- \* COMPLETADO DESARROLLO FÍSICO
- \* RELACIONARSE CON PERSONAS
- \* CONTROLAN MAS LOS IMPULSOS

## EJERCICIO

y/o

## ACTIVIDAD FÍSICA

- \* ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
- \* RUTINA DE DESCANSO
- \* HIGIENE
- \* HIGIENE POSTURAL



# LA

# ADOLESCENCIA



## ADOLESCENTE Y CAMBIOS

LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA CRUCIAL EN LA VIDA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA SALUD PUES EN ESTA ETAPA DONDE TERMINAN POR DEFINIRSE Y CONFORMARSE ALGUNAS CARACTERÍSTICAS CORPORALES QUE ESTARÁN PRESENTES POR EL RESTO DE LA VIDA. POR ENDE UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES CLAVE PARA QUE DICHAS CARACTERÍSTICAS CORPORALES NO SEAN UN PROBLEMA A FUTURO



## ADOLESCENCIA Y VIDA ADULTA

La adolescencia es una etapa de la vida, fundamentalmente transitoria, entre la infancia y la vida adulta. En esta etapa se producen cambios físicos, psicológicos y sociales que preparan al individuo para la vida adulta. El objetivo de este artículo es proporcionar información sobre los problemas de salud que pueden surgir durante la adolescencia y cómo prevenirlos.

### PROBLEMAS DE SALUD EN EL ADOLESCENTE

Los problemas de salud que pueden surgir durante la adolescencia son muy variados. Algunos de los más comunes son:

- Problemas de salud mental: ansiedad, depresión, trastorno de conducta.
- Problemas de salud física: obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares.
- Problemas de salud reproductiva: embarazo precoz, infecciones de transmisión sexual.
- Problemas de salud bucal: caries, enfermedad periodontal.
- Problemas de salud ocular: miopía, hipermetropía.
- Problemas de salud auditiva: pérdida de audición.
- Problemas de salud respiratoria: asma, alergias.
- Problemas de salud gastrointestinal: enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal.
- Problemas de salud renal: enfermedad renal crónica.
- Problemas de salud hepática: enfermedad hepática crónica.
- Problemas de salud muscular y esquelética: lesiones deportivas, osteoporosis.
- Problemas de salud dermatológica: acné, alopecia.
- Problemas de salud endocrina: diabetes, hipotiroidismo.
- Problemas de salud inmunológica: enfermedades autoinmunes.
- Problemas de salud infecciosa: infecciones bacterianas, virales, fúngicas.
- Problemas de salud parasitaria: infecciones por parásitos.

### PROBLEMAS DE SALUD EN EL ADULTO

Los problemas de salud que pueden surgir durante la vida adulta son muy variados. Algunos de los más comunes son:

- Problemas de salud mental: ansiedad, depresión, trastorno de conducta.
- Problemas de salud física: obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares.
- Problemas de salud reproductiva: embarazo precoz, infecciones de transmisión sexual.
- Problemas de salud bucal: caries, enfermedad periodontal.
- Problemas de salud ocular: miopía, hipermetropía.
- Problemas de salud auditiva: pérdida de audición.
- Problemas de salud respiratoria: asma, alergias.
- Problemas de salud gastrointestinal: enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal.
- Problemas de salud renal: enfermedad renal crónica.
- Problemas de salud hepática: enfermedad hepática crónica.
- Problemas de salud muscular y esquelética: lesiones deportivas, osteoporosis.
- Problemas de salud dermatológica: acné, alopecia.
- Problemas de salud endocrina: diabetes, hipotiroidismo.
- Problemas de salud inmunológica: enfermedades autoinmunes.
- Problemas de salud infecciosa: infecciones bacterianas, virales, fúngicas.
- Problemas de salud parasitaria: infecciones por parásitos.

### ACTIVIDADES EN DONDE MEJORAR HABITOS

- Llevar una alimentación equilibrada y saludable
- Evitar el alcohol y el tabaco
- La práctica de ejercicio físico
- Rutina de descanso
- Cuidado higiénico
- Higiene postural

