



**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.

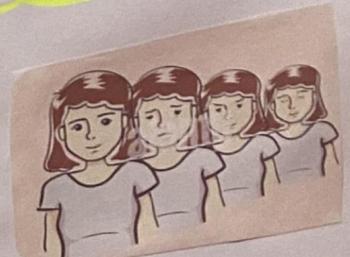


EDUCA CON RESPETO CON Y PARA LA ACEPTACIÓN, RECONOCIMIENTO Y CONSIDERACIÓN.

**FORTALEZA INTERIOR**

FOMENTA LA COMUNICACIÓN:

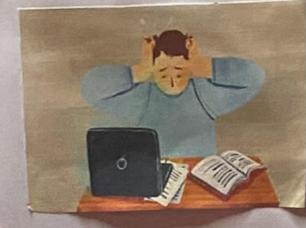
- \* NO SENTIRSE JUZGADO
- \* CONFIANZA



**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 ALIMENTACIONES 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 niñez 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 principales problemas de salud que se presentan en esta etapa son: obesidad, depresión, ansiedad, trastornos de conducta, uso de sustancias, embarazo adolescente y enfermedades infecciosas. Estos problemas pueden tener un impacto significativo en la salud física y mental del adolescente.

### PROBLEMAS DE SALUD EN EL ADULTO

Los principales problemas de salud que se presentan en esta etapa son: enfermedades crónicas, trastornos de salud mental, enfermedades infecciosas y lesiones. Estos problemas pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida del adulto.

### 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

