



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Gutierrez.

Nombre del tema: Adolescencia

Parcial:2

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3

Adolescencia

La duración de la adolescencia es de los 10 a 19 años

Nutrientes requeridos en adolescentes son cantidades necesarias de calcio, hierro y vitaminas A, C y D y zinc

Aunque esta se divide en 2 fases la temprana de los 12 a 14 años y la tardía de 15 a 19 años

La caloría que debe de adquirir el adolescente es de sin actividad física intensa requieren un consumo diario de 2 800 calorías, mientras que las chicas necesitan 2 200.



Opción más saludable

Sus 3 principales cambios son:

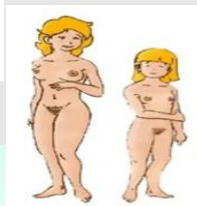
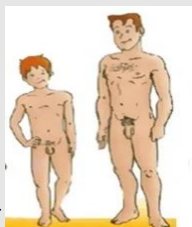


Opción poco saludable

La cantidad de macronutrientes es de 12-15% de proteínas, 25-35% de lípidos, 50-58% de hidratos de carbono y de micronutrientes 700 y 600 µg respectivamente.

Los adolescentes deben de consumir entre 2 litros de agua en hombres y 2.5 en las chicas

Desarrollo de los senos en las mujeres y el aumento de los testículos en los varones.



Adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular.



Crecimiento de vello en las axilas y en zona genital.



5 recomendaciones nutrimentales para adolescentes



referencia bibliografica

- 1- <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672#:~:text=Los%20cambios%20fisiol%C3%B3gicos%20m%C3%A1s%20relevantes,incorporarse%20a%20la%20vida%20adult>
- 2- . <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,de%2015%20a%2019%20a%C3%B1os>
- 3- <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx#:~:text=Durante%20esta%20etapa%2C%20los%20ni%C3%B1os,los%20test%C3%ADculos%20en%20los%20varones>
- 4- <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P04711>.

