



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: fabiola vianey martinez reyes

Nombre del tema: Adolescencia

Parcial: único

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración:

Pichucalco, Chiapas 05 agosto 2024

HABLEMOS DE ADOLESCENCIA

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es el período de crecimiento entre los 10 y 19 años, marcado por cambios físicos, cognitivos y emocionales.

cambios físicos hombre y mujer

- Crecimiento de los testículos y alargamiento del pene.
- Aparición del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).
- Desarrollo de caracteres sexuales secundarios, como el ensanchamiento del cuerpo, crecimiento de las mamas y aparición de vello axilar y pubiano



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

MACRONUTRIENTES

PROTEÍNA



FORMAR Y MANTENER MASA MUSCULAR, CONSTRUIR Y REGENERAR CÉLULAS, TEJIDOS, HORMONAS...

Pollo, pavo
Carne roja o de cerdo
Pescado, mariscos
Lácteos - Tofu
Huevo
Atún
Proteína de soja

1 Gr. tiene 4 calorías

CARBOHIDRATOS



PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA PARA EL CUERPO

Papa - patata
Avena - pasta
Arroz - legumbres
Frutas - Verduras
Quinoa - cous cous
Harina - pan
Galletas y azúcares

1 Gr. tiene 4 calorías

GRASAS



TRANSPORTE DE VITAMINAS Y REGULACIÓN DE HORMONAS

Palta - Aceites
Frutos secos - semillas
Salmón
Aceitunas
Mantequilla - frituras
Carnes altas en grasa
Embutidos

1 Gr. tiene 9 calorías

Una dieta adecuada garantiza que los adolescentes recibirán las cantidades necesarias de nutrientes críticos: calcio, hierro, y vitaminas A, C y D.

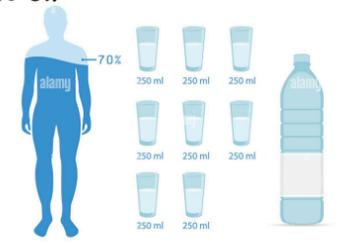
Una dieta recomendada a los adolescentes debe incluir una reducción de ingesta de grasas a menos del 35% del total de calorías, incremento de la ingesta de carbohidratos complejos y una ingesta de proteínas en un nivel moderado

Los micronutrientes fundamentales para los adolescentes incluyen

Nutrimiento	Entre 10 y 20 años mg/día	En el pico de crecimiento mg/día
Mujeres		
Calcio	210	400
Hierro	0.57	1.10
Zinc	0.27	0.50
Hombres		
Calcio	110	240
Hierro	0.23	0.90
Zinc	0.18	0.31

¿Cuánto de agua consume un adolescente?

Ocho vasos o botellas de 227 ml



beneficios:

- Contribuyen al buen funcionamiento del organismo.
- Liberan proteínas
- Son antioxidantes
- Previenen hemorragias graves
- Mejoran el desarrollo del cuerpo

- No te saltes el desayuno.

recomendaciones:

- Mantén una alimentación equilibrada y variada.



- Bebe suficiente agua. Mantenerse hidratado es esencial para un adecuado funcionamiento cerebral y físico.



- Incorpora proteínas magras en tu dieta.



- Consume frutas y verduras a diario.



¿CUÁNTAS CALORIAS SE DEBEN TOMAR AL DÍA?

Sexo	Edad	Kcal/día
Hombre	13-15 años	2.750 kcal.
Hombre	16-20 años	3.000 kcal.
Mujer	13-15 años	2.500 kcal.
Mujer	16-20 años	2.300 kcal.

¿Cuántos carbohidratos necesitan los adolescentes por día?

130 gramos



Los **carbohidratos** se encuentran en almidones y azúcares, representando la **glucosa**, que el cuerpo necesita para funcionar.

El cuerpo se encarga de convertirlos en **azúcar glucosa**, la cual viaja por el torrente sanguíneo. Conforme la glucosa aumenta en una persona, el **páncreas** libera la hormona llamada **insulina**.

La **insulina** permite que el azúcar pueda ser transportado de la sangre a las células, brindando así una **fuentes de energía**.

ALMIDONES: Vegetales, granos, arroz, panes y cereales.

AZÚCARES: Frutas y la lactosa.

¿porque es importante las vitaminas?

Las vitaminas son fundamentales en la adolescencia para apoyar un crecimiento y desarrollo saludables, fortalecer el sistema inmune, mantener la salud mental y cognitiva, proporcionar energía, y asegurar la salud de la piel, el cabello y los ojos.

A Ojos, Sist. Inmune, piel y mucosas	B6 Func. Cerebrales, Sist. Nervioso, Producción Glóbulos rojos	B12 Sist. Nervioso, Producción Glóbulos rojos	C Huesos, dientes y piel
D Huesos, Metabolismo del Calcio	E Reparación del daño celular, Producción de glóbulos rojos	K Coagulante sanguíneo, Metabolismo del calcio	B9 ÁCIDO FÓLICO Creación de células, protección cardiovascular

AGUA CORPORAL



¿CUÁNTA NECESITAMOS REALMENTE?



CUERPO 70% AGUA

BEBE MÁS AGUA

CEREBRO 75% AGUA

PULMONES 90% AGUA

SANGRE 85% AGUA

PIEL 80% AGUA

HUESOS 24% AGUA

MÚSCULOS 75% AGUA

AYUDA A CONVERTIR LA COMIDA EN ENERGÍA

AYUDA AL CUERPO A ABSORBER LOS NUTRIENTES

Referencias

1. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
2. <https://psicologiamente.com/desarrollo/etapas-adolescencia>
3. Desarrollo y participación de la adolescencia | UNICEF