



**Mi Universidad**

**Súper Nota**

**Nombre del Alumno:** Valeria Vicente Sasso

**Nombre del tema:** La Adolescencia

**Parcial:** Único

**Nombre de la Materia:** Nutrición Clínica

**Nombre del profesor:** Joanna Judith  
Casanova Ortiz

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería

**Cuatrimestre:** 3°

**Pichucalco Chiapas; 06 de agosto del 2024**

# ADOLESCENCIA

## DURACIÓN DE LA ETAPA

### ADOLESCENCIA TEMPRANA (11-13 AÑOS)

Preocupación por los cambios físicos los cuales son vividos como una irrupción.



### ADOLESCENCIA MEDIA (14-17 AÑOS)

Mayor acercamiento y participación con sus pares y de compartir sus valores.



### ADOLESCENCIA TARDIA (17-21 AÑOS)

Retornan a estar emocionalmente cercanos a sus padres.



## CAMBIOS FÍSICOS

Aumento de peso

Crecimiento de las mamas

Desarrollo del aparato reproductor (se inician los procesos de ovulación y menstruación)



Ensanchamiento de la scaderas

Aparición y crecimiento del vello púbico, axilar

Desarrollo de la musculatura

Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación.

Crecimiento de los testículos



Alargamiento del pene

Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba)

## NUTRICIAS

### CALORIAS

Varían de 1400 a 3800 kcal/día.

Esta variación depende de su sexo, la cantidad de actividad física que realice y de su edad.

### MACRONUTRIENTES

**PROTEÍNAS**  
10-15%



**GRASAS**  
25-30%



**CARBOHIDRATOS**  
50-60%



### MICRONUTRIENTES

#### VITAMINAS

**A**



**D**



**B12**



**B6**



**Ácido Fólico**



**Riboflavina**



**Tiamina**



**Niacina**



#### MINERALES

**Hierro**

2 mg/día varones  
5 mg/día mujeres



**Calcio**

1200mg/día



**Zinc**

15 mg/día varones  
12 mg/día mujeres



### CONSUMO DE AGUA

1.4-2.5 ml/kcal.



### RECOMENDACIONES NUTRICIAS

1 Vez al día



Proteínas + Hierro

Evitar



Grasas, azúcares y sodio.

Desayuno



Frutas, lácteos, cereales.

La bebida de elección.



Agua

Mejor que sea integral



Cereales y Legumbres.

5 porciones diarias



Frutas y Verduras

# REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. (No date) Dif. "nutrición en la adolescencia". Available at: <https://sitios1.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2015/08/19.-Nutricion-en-la-adolescencia.pdf>
2. Escrito por la Nutrióloga Clínica Betzabe Salgado Arroyo La nutrióloga Betzabe Salgado Arroyo es licenciada en nutrición clínica (no date) ¿Cuántas calorías debe de consumir UN adolescente? Available at: <https://centrosequoia.com.mx/cambios-en-la-adolescencia/cuantas-calorias-debe-consumir-un-adolescente/>
3. jagurod, A. (2013) Alimentación y Adolescencia, La Coruja. Available at: <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jagurod/2013/11/25/alimentacion-y-adolescencia/>
4. Psicología Niños Y Adolescentes (no date) Facebook. Available at: [https://www.facebook.com/Serfamiliapsicologia/posts/la-adolescencia-es-una-de-las-fases-de-la-vida-m%C3%A1s-importantes-en-ella-el-cuerpo/5448684815190467/?locale=ms\\_MY](https://www.facebook.com/Serfamiliapsicologia/posts/la-adolescencia-es-una-de-las-fases-de-la-vida-m%C3%A1s-importantes-en-ella-el-cuerpo/5448684815190467/?locale=ms_MY)
5. Webconsultas Healthcare (2023) Recomendaciones nutricionales en la adolescencia, Inicio. Available at: <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/recomendaciones-nutricionales-adolescencia>