



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Briseida Alvarez Hernández

Nombre del tema: Adolescencia

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

Pichucalco, Chiapas 05 de agosto del 2024

LA ADOLESCENCIA

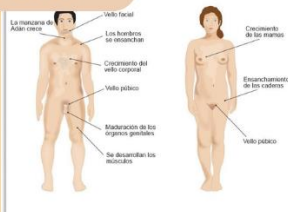
DURACIÓN



- La adolescencia es la fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, o sea desde los 10 hasta los 19 años.

CAMBIOS FISICOS

- En cada chica o chico la pubertad y la adolescencia comienzan a la vez, en el momento de la aparición de los primeros caracteres sexuales. Desde ese momento la pubertad se va a mantener hasta el inicio de su capacidad reproductiva, mientras que la adolescencia sigue hasta el final del crecimiento del organismo.



PARTE NUTRICIA



- Los adolescentes de 12 a 14 años deben de consumir un total de 2050 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos



- los macronutrientes son aquellos compuestos que aportan la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Estos son los carbohidratos, grasas y proteínas.



MACRONUTRIENTES

MICRONUTRIENTES



- Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc.

CONSUMO DE AGUA

- se puede enseñar a los adolescentes el papel que tiene el agua en su nutrición. El agua transporta nutrientes a todas las células y se lleva sus desechos, pero en el aparato digestivo, el agua favorece el uso de proteínas haciendo que la absorción de nutrientes se fortalezca para todo el cuerpo.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



- Hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables.
- Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal.
- Comer frutas y vegetales como bocadillos.
- Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas.
- Ingerir comidas balanceadas.

Bibliografía

1. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
2. <https://centrosequoia.com.mx/cambios-en-la-adolescencia/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/>
3. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
4. https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_a_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez
4. <https://www.pediatriasalud.com/cambios-fisicos-en-la-adolescencia/>
6. <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-12-14-anos-0#:~:text=Los%20adolescentes%20de%2012%20a%2014%20a%C3%BIos%20deben,ADOLESCENTES%20DE%2012%20%E2%80%93%2014%20A%C3%91OS%20%282050%20Kcal%29>
7. <https://psicologiaymente.com/nutricion/macronutrientes>
8. https://www.muyfitness.com/cuantas-calorias-deben-info_16539/
9. <https://www.ceupe.com/blog/micronutrientes.html>
10. <https://www.ceupe.com/blog/micronutrientes.html>
11. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P04711>