



Mi Universidad

FARMACOLOGIA

Nombre del Alumno: SULEIMA HERNANDEZ GIRON

Nombre del tema: LA NUTRICION EN LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

Parcial: unico

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA II

Nombre del profesor: LIC. JOANNA JUDTIH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre 3ro

NUTRICION EN LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

IMPORTANCIA DE LA NUTRICION

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION EN ESTA ETAPA

La alimentación en la adolescencia es de vital importancia debido a que este periodo de la vida implica un rápido crecimiento y desarrollo físico, así como cambios hormonales significativos.



DURACION DE LA ETAPA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.

- "UN EXTERIOR SALUDABLE, INICIA DESDE EL INTERIOR DE TU SER".

CAMBIOS FISICOS

HOMBRE

- Los hombros y el pecho crecen
- Los músculos se vuelven más gruesos
- Aumenta el tamaño de la laringe y la voz se hace más grave.
- Crece el vello facial
- Crece vello en el pecho
- Empiezan a producirse espermatozoides
- Pueden suceder las erecciones



MUJER

- Inicio del periodo menstrual
- Inicia el proceso de ovulación
- Senos y pezones crecen
- Los pezones cambian de color
- Caderas empiezan a crecer y se ensanchan
- Secreción blanca por vagina
- La voz se agudiza un poco
- Los huesos se vuelven más pesados



MACRONUTRIENTES

PROTEINA

Las proteínas deben aportar entre un 10% y un 15% de las calorías de la dieta y contener suficiente cantidad de aquellas de alto valor biológico



GRASA

El aporte de energía procedente de las grasas debe ser del 30-35% del total diario, dependiendo la cifra máxima de la distribución de los tipos de grasa



CARBOHIDRATO

Deben de representar entre el 55% y el 60% del aporte calórico total, preferentemente en forma de hidratos de carbono complejos que constituyen, también, una importante fuente de fibra



FIBRA

Las chicas adolescentes deben consumir alrededor de 25 gramos de fibra al día y los chicos adolescentes deben consumir alrededor de 31 gramos de fibra al día.



COLESTEROL

Normal: menos de 170 mg/dl.
Normal-alto: entre 170 y 199 mg/dl.
Alto: por encima de 200 mg/dl.



AGUA

La cantidad de agua que se debe beber en la infancia y adolescencia oscila entre los 1,4 y 2 litros al día.



MICRONUTRIENTES

- El calcio con el crecimiento de la masa ósea.
- El hierro con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del muscular.
- El zinc con el desarrollo de la masa ósea, muscular.

CALCIO

son necesarios 1.500 mg/día de calcio para conseguir la máxima retención



Fe

La NRC recomienda un suplemento de 2 mg/día durante el periodo de máximo crecimiento (10-17 años), hasta conseguir 12 mg/día.

ZINC

Sus necesidades oscilan entre 8 y 11 mg/día

Zn

RECOMENDACION NUTRISA



REFERENCIAS

Alimentación del adolescente Diana Madruga Acerete y Consuelo Pedrón Giner
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf

Guía de Alimentación y Salud

Alimentación en las etapas de la vida: Adolescencia

https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/adolescencia/neces_minerales.htm#:~:text=La%20NRC%20recomienda%20un%20suplemento,d%C3%ADa%2C%20para%20compensar%20las%20p%C3%A9rdidas

.