



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Emmanuel Perez Perez

Nombre del tema: Adolescencia

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

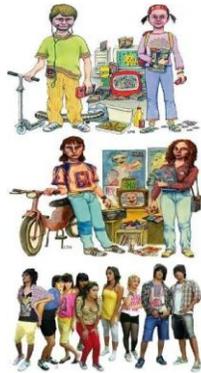
Nombre del profesor:

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

Adolescencia

Duración de la etapa



Etapas de la adolescencia

ADOLESCENCIA INICIAL O TEMPRANA (10 A 14 AÑOS)

ADOLESCENCIA MEDIA. (12- 13 A 16 AÑOS).

ADOLESCENCIA TARDÍA. (16 A 19 AÑOS)

Agua



Nutrición

ALIMENTACION EN LOS ADOLESCENTES



- * Proteínas: 0,95 g/kg/día para el grupo de 10 a 13 años, y de 0,85 g/kg/día para el grupo de 14 a 18 años, lo que significa un aporte aproximado de 34 g/día de 9 a 13 años, y de 52 g/día en varones y 46 g/día en mujeres para el grupo de mayor edad, con el rango sobre el valor calórico total (VCT) del 10 al 30%.
- * Hidratos de carbono: 130 g/día (45-65% del VCT); aporte de fibra de 31 y 38 g/día según grupos de edades indicadas.
- * Lípidos: aporte entre el 25 y 35% del VCT, con AI de ácidos grasos poliinsaturados (AGP) n-6 de 12 y 16 g/día (5-10% del VCT) para varones y 10-11 g/día (5-10% del VCT) para mujeres; el aporte de AGP n-3 es de 1,2 - 1,6 g/día (0,6 - 1,2% del VCT) en varones y 1,0 - 1,1 g/día (0,6 - 1,2% de VCT) en mujeres (los valores inferiores son para el grupo de 10-13 años y los superiores para el de 14 a 18 años).

Recomendaciones nutricias

