



Nombre del alumno: Elena Guadalupe Maldonado Fernández

Semestre: 7mo

Materia: Crecimiento y desarrollo biológico

Trabajo: Dieta normocalórica

Docente: Dra. Montserrat Stephanie Bravo Bonifaz

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de mayo del 2025

Introducción

La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante tanto de la talla como de la masa corporal. Además, en relación con el sexo, tiene lugar un cambio en la composición del organismo variando las proporciones de los tejidos libres de grasa, hueso y músculo fundamentalmente, y el compartimiento graso. De este modo se adquiere el 40-50% del peso definitivo, el 20% de la talla adulta y hasta el 50% de la masa esquelética.

Los estudios de requerimientos nutricionales en adolescentes son limitados, estableciéndose las ingestas recomendadas para este colectivo por extrapolación de los datos obtenidos en niños y adultos. Como las recomendaciones se indican en función de la edad cronológica, y ésta no coincide en muchos casos con la edad biológica, muchos autores prefieren expresarlas en función de la talla o el peso.

Los objetivos nutricionales son conseguir un crecimiento adecuado, evitar los déficits de nutrientes específicos y consolidar hábitos alimentarios correctos que permitan prevenir los problemas de salud de épocas posteriores de la vida que están influidos por la dieta, como son hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis. Hay que asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo con la edad biológica y la actividad física, que permita el crecimiento adecuado y mantener un peso saludable, evitando sobrecargas calóricas en los casos de maduración lenta.

Dieta normocalórica

Desayuno

- Pan frances acompañado de frutas ricas en antioxidantes más rice cakes con aguacate y huevo
- Jugo de zanahoria



Comida

- Bisteces estilo oriental
 1. Brocoli
 2. Zanahoria
 3. Cebolla
 4. Ajo
 5. Carne de res
 6. Arroz
- Agua de pepino

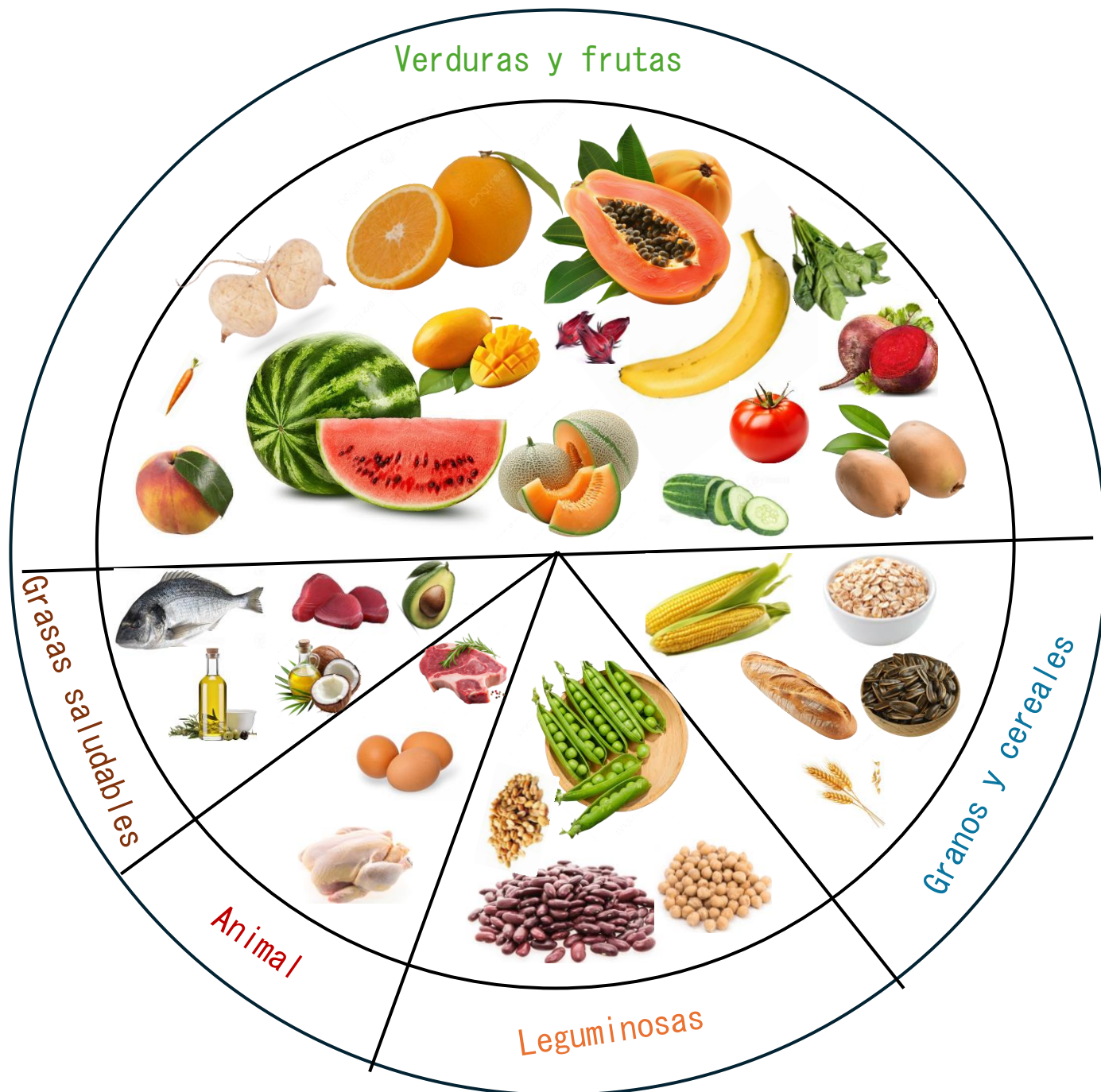


Cena

- Quesadillas con queso manchego más espinacas y champiñones (las tortillas pueden ser de harina o maíz)
- Vaso de jamaica



Plato del buen comer comiteco



Conclusión

Es importante reconocer el gran papel de desempeña el plato del buen comer en nuestro día a día ya que es una gráfica educativa utilizada en México para promover una alimentación equilibrada y saludable. Es esencial para apoyar el crecimiento y desarrollo, prevenir deficiencias nutricionales, principalmente en nuestros pacientes pediátricos ya que cada individuo adolescente experimenta un pleno desarrollo y aceleración en el crecimiento.

De igual manera es necesario conocer los alimentos de nuestra región, cuáles son de temporada para así aconsejar a nuestro paciente acerca de qué alimentos consumir y que sean de fácil acceso.

Referencias

American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. Carbohydrate and dietary fiber. En: Barnes L(ed.). Pediatric Nutrition Handbook 3^o ed. Elk Grove Village, IL. American Academy of Pediatrics, 1993; 100-106.

WHO (World Health Organization). Energy and Protein Requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Technical Report Series 724. (World Health Organization). GENEVA 1985; 206