



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Angel Yahir Olan Ramos.

Parcial : 3ro

Nombre de la Materia: Crecimiento y desarrollo

Nombre del profesor: Monserrat Stephanie Bravo
Bonifaz

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

7mo Semestre Grupo A

Dieta Normocalórica en Adolescentes en la Región de Chiapas

Introducción, Desarrollo y Conclusión

Introducción

- La adolescencia es una etapa crítica caracterizada por cambios físicos y hormonales que requieren una alimentación equilibrada. Una dieta normocalórica proporciona las calorías adecuadas según edad, sexo y actividad física. En Chiapas, la rica diversidad alimentaria permite adaptar esta dieta usando ingredientes locales como maíz, frijol, plátano, verduras y pescado, favoreciendo así el crecimiento saludable y previniendo enfermedades

Desarrollo

- Una dieta normocalórica debe incluir:
 - - Verduras y frutas
 - - Cereales y tubérculos
 - - Leguminosas y alimentos de origen animal
- Ejemplos locales incluyen: tortilla de maíz, frijol negro, pescado de río, chayote y mango. Los adolescentes requieren entre 2,000 y 2,800 kcal diarias. Se deben evitar alimentos ultraprocesados, promover el desayuno, la

Conclusión

- La dieta normocalórica en adolescentes de Chiapas debe responder a sus necesidades nutricionales y contexto local. Aprovechar la diversidad alimentaria, adaptar el Plato del Buen Comer, y fomentar prácticas tradicionales son estrategias esenciales. Invertir en educación alimentaria y producción local fortalece la salud y el desarrollo de los jóvenes chiapanecos.

Dieta Normocalórica de alimentos de la región de Chiapas (para adolescentes)

Desayuno

Chorreadillo (huevo revuelto con tomate y
chile cunthili)
Tortillitas de maíz tipo "cuntera"
Mango en rodajas
Café con leche descremada o bebida
vegetal

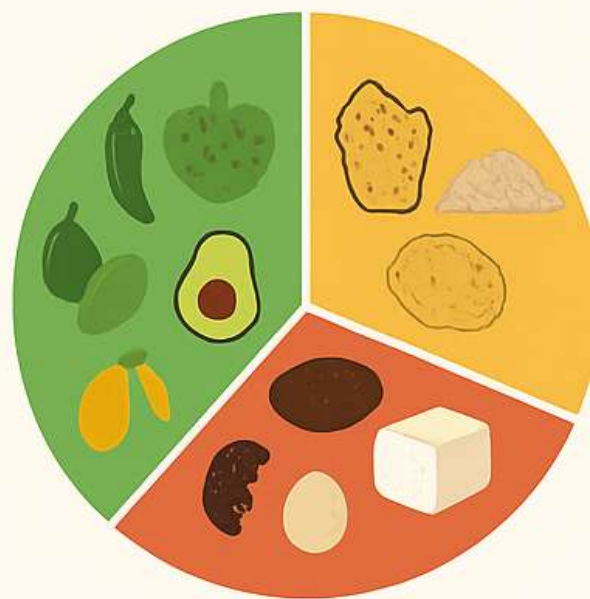
Comida

Pollo cocido en salsa de pipián
Labacitas y zanahorias al vapor
Arroz blanco o integral
Agua fresca de jamaica sin azúcar añadida

Cena

Frijoles negros cocidos con nopal
Tostadas horneadas con queso fresco
Cajeta y segmentos de naranja
Batido de avena ligero (con poca azúcar)

Adaptación del Plato Buen Comer – Región de Chiapas



Veróuras y frutas:

Calabaza, chile,
tomate, nopal,
aguacate, mango,
papaya, naranja



Cereales y tubérculos:

Tortilla de maíz
arroz, avena

Leguminos alimentos de origen animal

Frijol negro,
queso fresco