

Tema 3. Alimentación del adolescente



Características de la adolescencia

A esta etapa de la vida se le conoce como el **segundo brote de crecimiento**, en donde es importante hacer distinción entre dos términos propios de la edad que son: **Pubertad y adolescencia.**



Características de la adolescencia

Pubertad: son los cambios físicos que tendrá el ser humano en esta edad, aquí aparecen las características sexuales secundarias y se modifica el tamaño y la composición corporal.

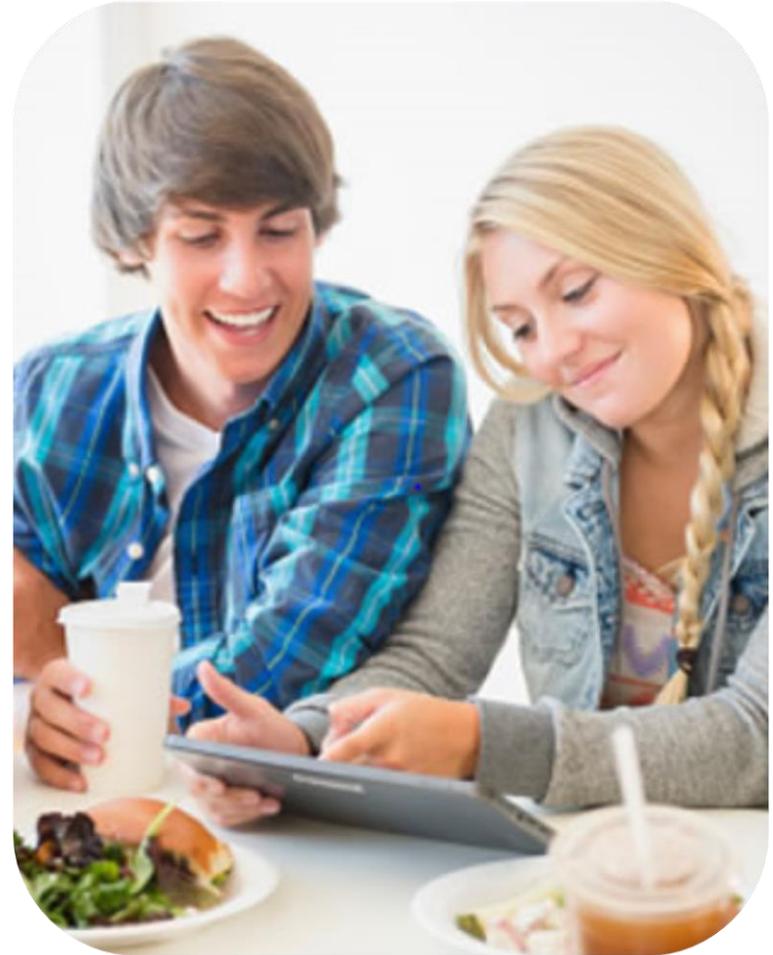


Adolescencia: es un proceso psicosocial propio solo del ser humano, en donde se ven reflejados todos esos cambios que constituyen la transición de niño en adulto.



Características de la adolescencia

- Los **cambios físicos** a considerar en esta época de la vida que **abarca desde los 12 a 20 años**, aproximadamente tienen tres principales aspectos:
- Dimorfismo o maduración sexual.
 - Aceleración del crecimiento lineal.
 - Cambios en la composición corporal.



Características de la adolescencia

En cuanto a los cambios propios del ser humano que vivimos, en esta etapa de vida, tenemos los **cambios psicológicos**, en donde se irán afinando temas como:

- **Independencia**
- **Identidad**
- **Imagen corporal**



Necesidades nutricionales

La alimentación de un adolescente debe de ser variada, equilibrada, no muy excesiva en calorías y adecuada a sus necesidades y ritmo de vida. Una fórmula de salud sería la siguiente:

**Buena alimentación +
actividad física = buen
desarrollo.**



Necesidades nutricionales

- La **alimentación del adolescente debe de ser completa:**
- Las **vitaminas** importantes son: Tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina B6.
- Los **minerales** importantes son: Calcio, hierro y zinc.



Cómo prevenir enfermedades

La etapa de la adolescencia son unos años muy vulnerables, es una época de aceptación de uno mismo, por lo que los padecimientos más comunes en esta época de vida son:

- **Anorexia nervosa**
- **Bulimia nerviosa**
- **Obesidad**



Cómo prevenir enfermedades

Una alimentación balanceada se basa en lo que recomienda el **Plato del bien comer**, el cual divide los alimentos en tres grandes grupos: **Frutas y verduras**, **Cereales y tubérculos**, **Alimentos de origen animal y leguminosas**; la idea es combinar un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida, variando los alimentos elegidos entre cada comida y día con día.



Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.