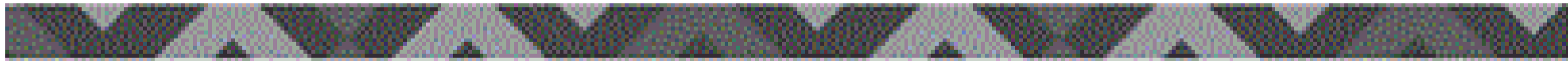
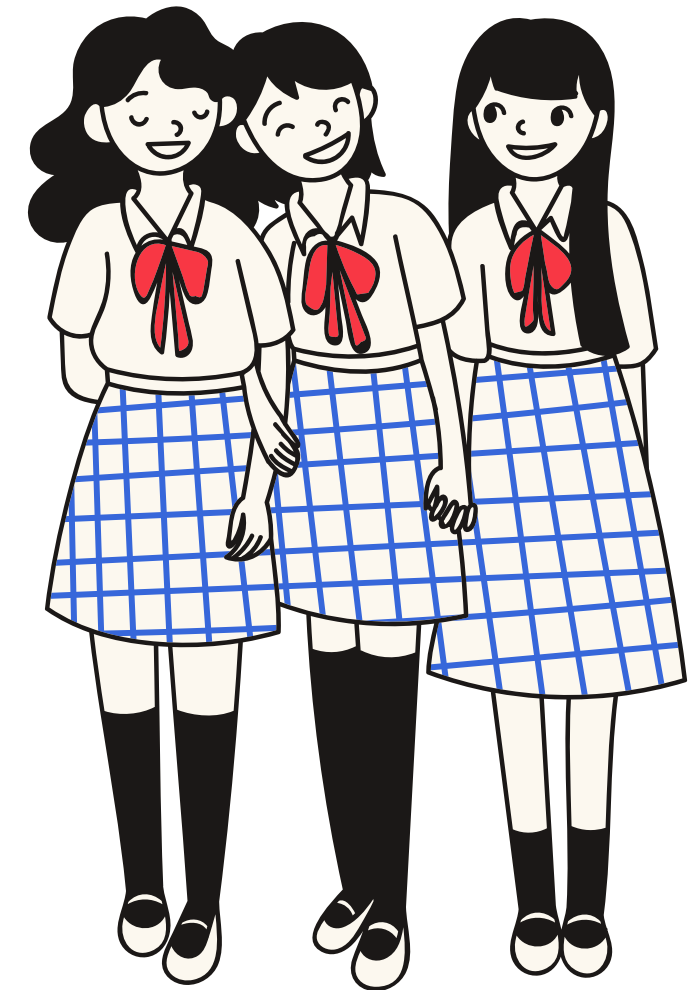


# Nutrición en el Adolescente



UNIDAD DE SERVICIOS PARA  
LA EDUCACIÓN BÁSICA EN  
EL ESTADO DE QUERÉTARO  
(USEBEQ)





UNIDAD DE SERVICIOS PARA  
LA EDUCACIÓN BÁSICA EN  
EL ESTADO DE QUERÉTARO  
(USEBEQ)

# Generalidades de la Nutrición en el Adolescente





La adolescencia es el período de la vida comprendido entre la niñez y la edad adulta.

Se divide en dos etapas

Primera etapa : 9 – 13 años

Segunda etapa : 14 – 18 años

(González, 2020)



La Organización Mundial de la Salud la define como la etapa de transición comprendida entre los 10 y 19 años

(González, 2020)



La UNICEF la define como una época donde se desarrollan los cambios: biológicos, psicológicos, emocionales y sociales, necesarios para alcanzar la vida adulta

(González,2020)





La conformación de la personalidad, el entorno social y los patrones de alimentación social repercuten en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida del adolescente

(González, 2020)



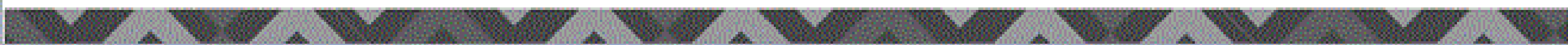
Actualmente los adolescentes presentan enfermedades como :  
obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular como consecuencia del alto consumo de alimentos altos en grasa y sodio y por falta de actividad física

(González ,2020)



La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante tanto de la estatura como de la grasa corporal

(González, 2020)

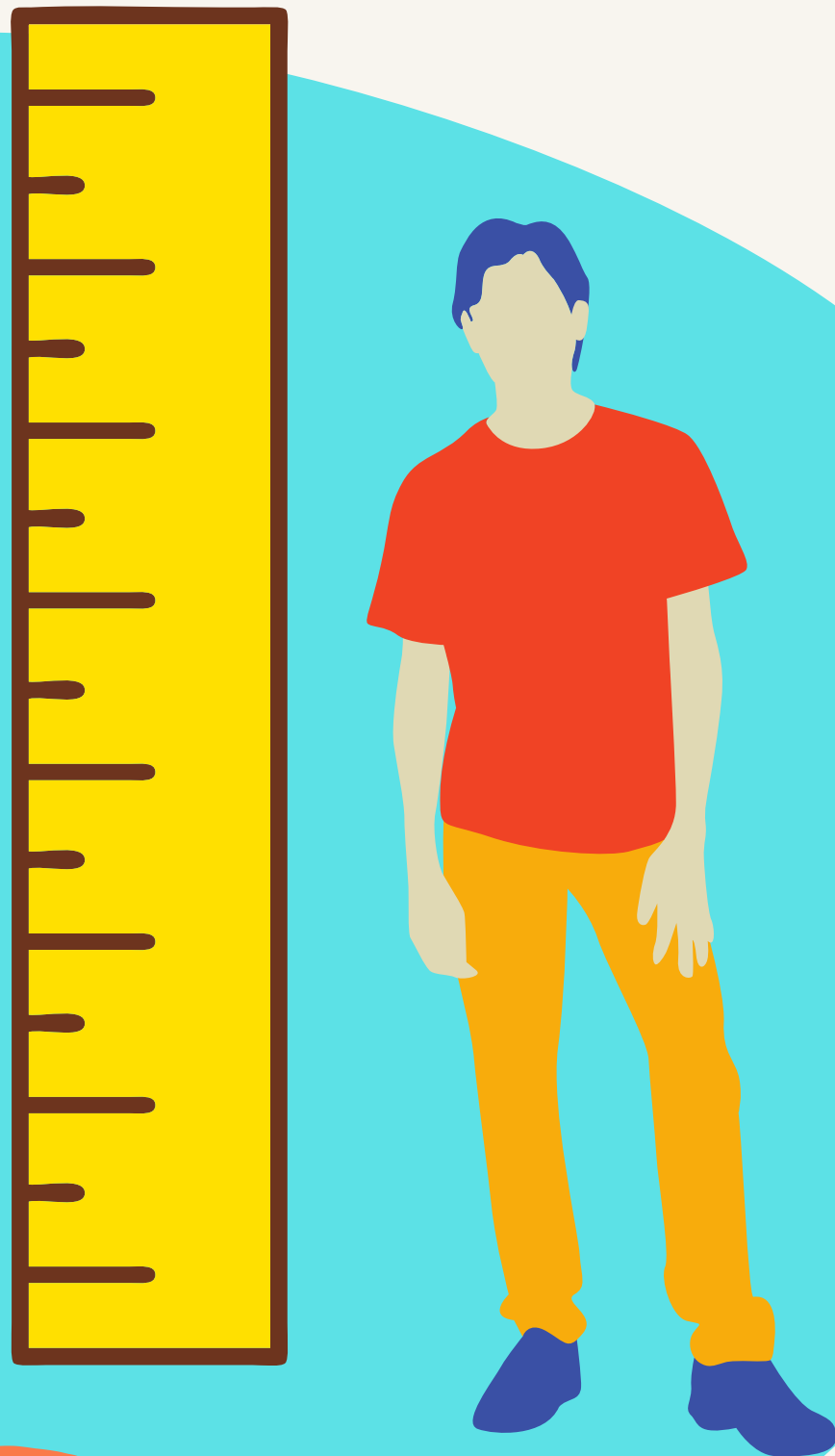






La adolescencia es una etapa de gran aceleración de crecimiento y desarrollo, lo que implica un aumento de energía en la alimentación del adolescente

(González,2020)



En esta etapa es importante que el adolescente mantenga un estado nutricional óptimo y un crecimiento adecuado

(González ,2020 )





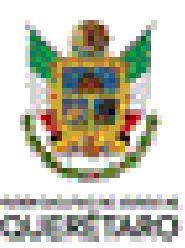
Los adolescentes deben  
realizar 1 hora de ejercicio  
físico diario al aire libre

(González, 2020 )




El adolescente debe realizar  
5 comidas al día: Desayuno,  
Lunch , Comida, Refrigerio y  
Cena

(González ,2020 )



# Alimentos Recomendados

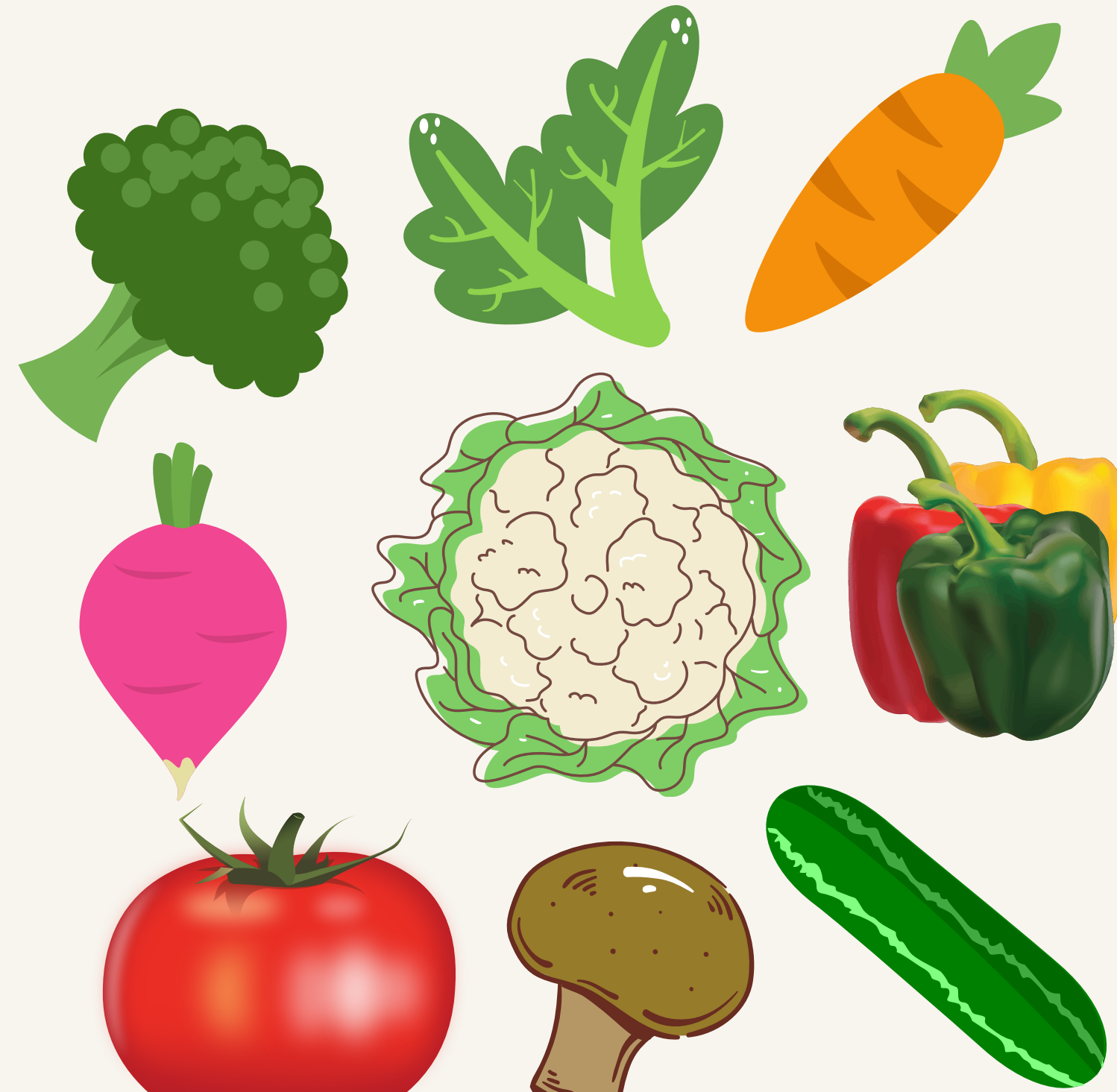
Recuerda incluir agua simple  
en todas tus comidas





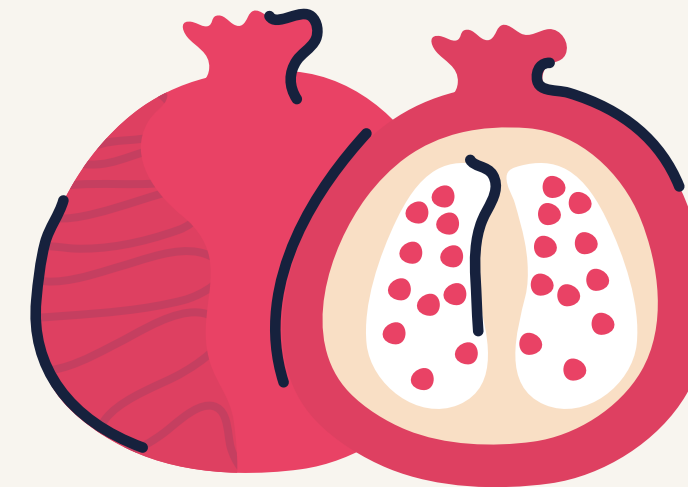
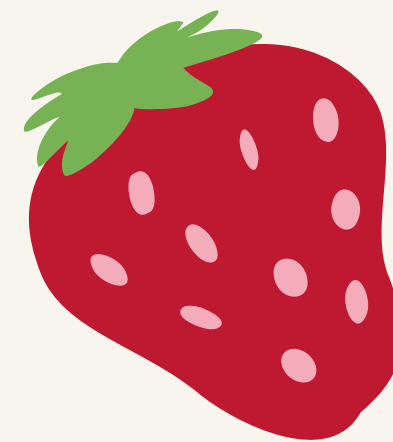
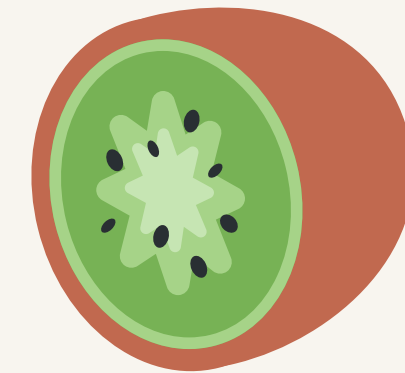
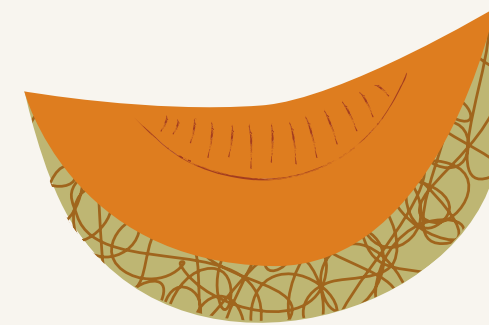
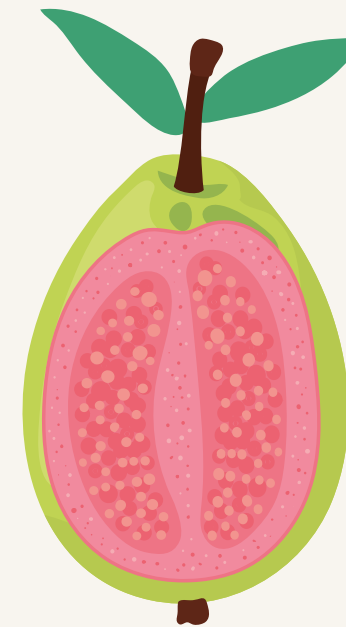
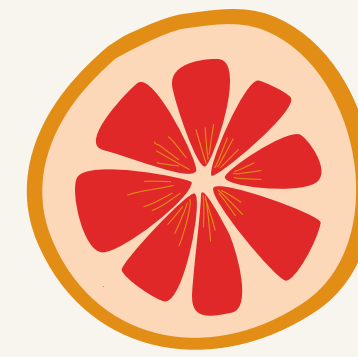
# Verduras como :

- Acelga, espinacas, brócoli, calabacita, chícharo, col, coliflor, ejotes, quelites, verdolaga, lechuga.
- Jitomate, cebolla, pepino, jícama, zanahoria, rábano, pimientos, betabel.
- Champiñones.



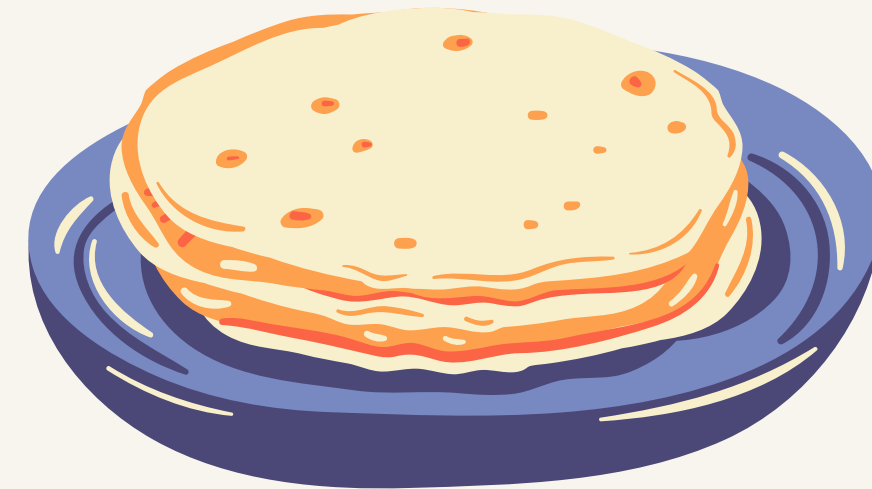
# Frutas como :

- Ciruela, durazno, fresa, granada, guayaba, higo.
- Kiwi, mamey, mandarina, mango, manzana, melón.
- Naranja, Níspero.
- Pera, papaya, plátano.
- Sandía, tamarindo, toronja, tuna y uva .



# Cereales Integrales como :

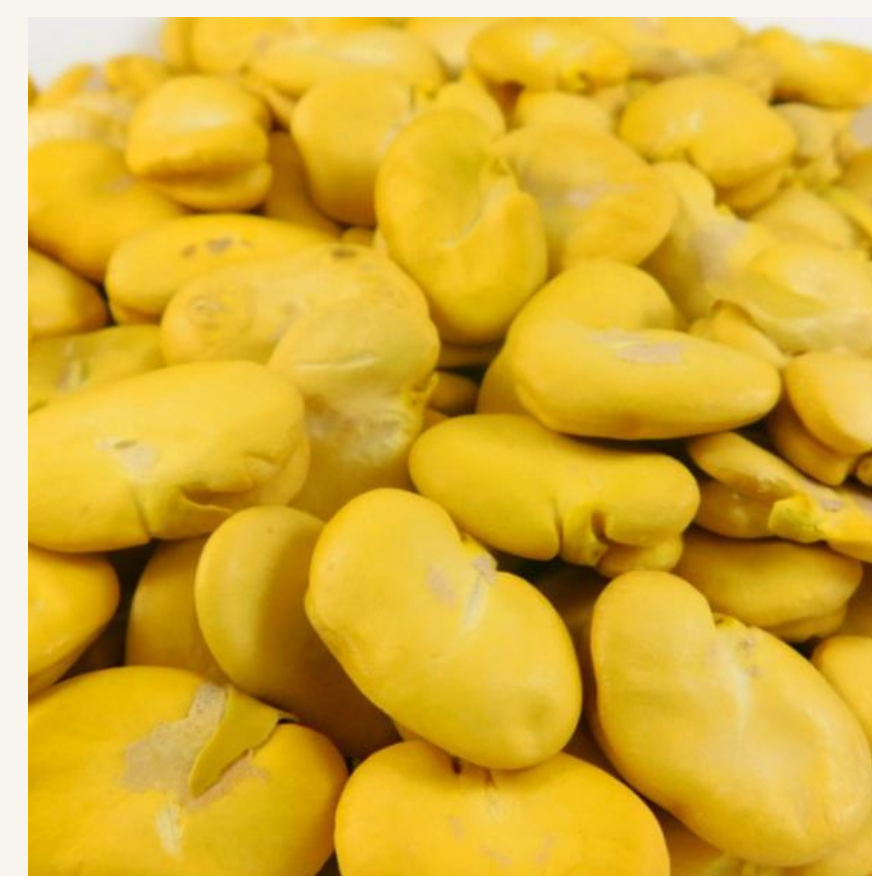
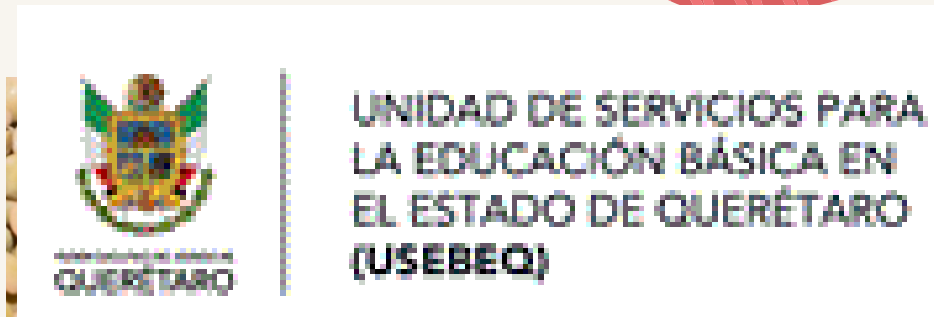
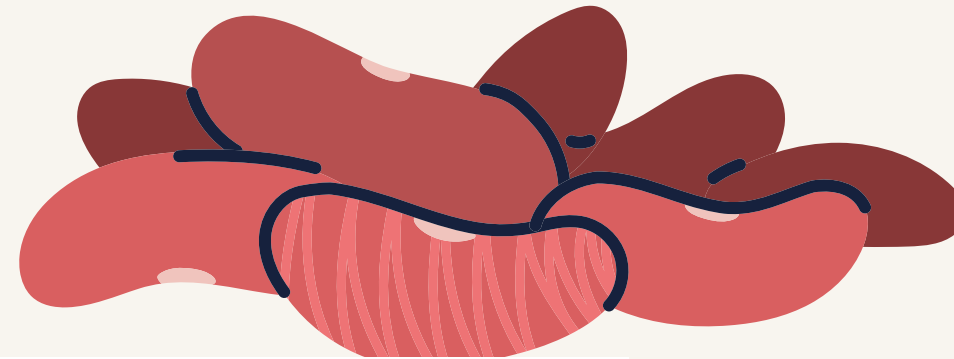
- Arroz
- Amaranto
- Avena
- Elote
- Tortilla de maíz





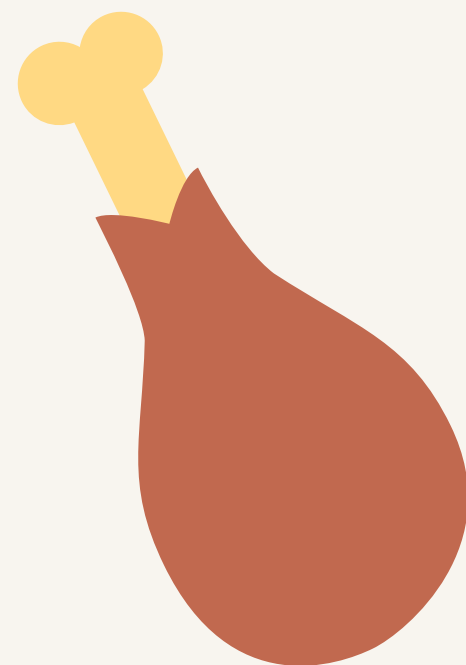
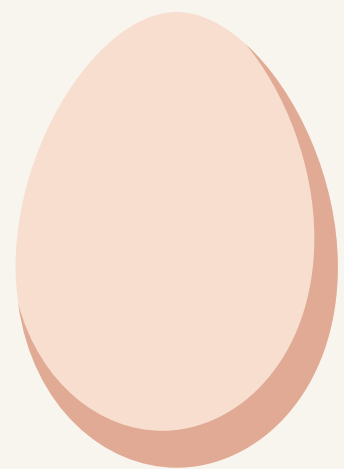
# Leguminosas como :

- Frijoles
- Garbanzo
- Haba
- Lenteja

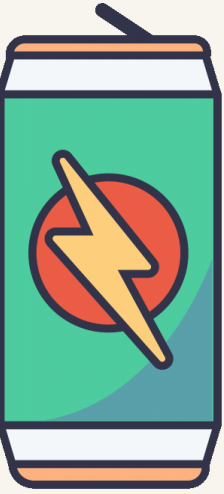
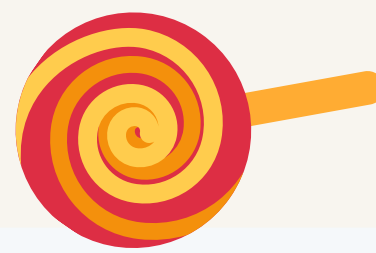


# Alimentos de origen animal como :

- Leche y yogurt natural sin azúcar
- Queso panela
- Huevo
- Pollo
- Pescado
- Carne roja sin grasa







# Alimentos a evitar

Bebidas azucaradas, refrescos, jugos de frutas con azúcar, leches de sabores con azúcar.

Galletas, pastelitos, cereales de caja, pan dulce, helados, dulces, golosinas, postres instantáneos, snack envasados dulces o salados, etc.



# Alimentos a evitar

Frituras de maíz o trigo/ Alimentos fritos,

Alimentos procesados

Papas a la francesa

Pizza

Hamburguesa

Hot dogs

Embutidos : salchicha, tocino, mortadela,

chorizo, salami , entre otros más.

