



ADOLESCENCE



La **adolescencia** es uno de los períodos del desarrollo humano que plantea más retos.

El crecimiento es relativamente uniforme en la infancia es alterado por un aumento en la rapidez del mismo.

- **Existe una mayor demanda de nutrimentos de calidad, esto por la exigencia del organismo al aumento drástico en el crecimiento y en el desarrollo.**

- El cambio en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios de los jóvenes afecta tanto al consumo como a los requerimientos de los nutrimentos.

- Puede existir necesidades especiales ya que en esta etapa muchos adolescentes participan en deportes de conjunto o individuales.

- Existen casos de embarazo donde la exigencia nutrimental es mucho mayor; habrá que tener cuidado de mantener una dieta adecuada y evitar caer en excesos.







Estos cambios son distintos en cada persona lo que origina un aumento en las necesidades nutrimentales en relación con la edad biológica el mayor grado en los hombres que en las mujeres.



CAMBIOS PSICOLÓGICOS

La adolescencia es un período de maduración tanto mental como corporal.



Adolescencia temprana, el adolescente se preocupa por:

- Su cuerpo y su imagen corporal.
- Confía y respeta a los adultos.
- Se muestra ansioso respecto a las relaciones con sus compañeros.
- Es ambivalente respecto a su autonomía.

En la adolescencia temprana los resultados se presentan rápidamente de manera que el asesoramiento nutrimental tiene que ajustarse a corto plazo y enfocarse a los problemas alimentarios que ejercen un impacto definitivo en el aspecto físico o en el rendimiento del adolescente.

En esta etapa están dispuestos a hacer o intentar cualquier cosa que lo haga verse mejor o que mejore su imagen corporal.



En la adolescencia media:

Un joven es influenciado en alto grado por su grupo de compañeros.

Desconfía de los adultos.

Le da gran importancia a la independencia.

Experimenta un desarrollo cognitivo importante.

El asesoramiento nutrimental incluirá la toma de decisiones prudentes cuando se come fuera del hogar.



El joven en la adolescencia tardía:

Ha establecido ya una imagen corporal.

Se orientó hacia el futuro y hace planes.

Cada vez es más independiente.

Es más constante en sus valores y creencias.

Está desarrollando relaciones de intimidad y permanentes.

El asesoramiento nutricional se enfocará a metas a largo plazo.



A medida que los adolescentes se esfuerzan por alcanzar su independencia, es frecuente que tomen riesgos, y muchas de estas conductas pueden ser peligrosas ejemplo:

- Consumo de drogas
- Ausentismo escolar
- Riesgo de lesiones no intencionales como:
- Consumir bebidas alcohólicas y
- Conducir un vehículo.

Conductas alteradas tranquilas, son de interés para los nutriólogos porque incluyen:

- Imagen corporal deficiente.
- Trastornos de la alimentación
- Temor a perder el control del consumo de alimentos.
- Tensión emocional e ideas suicidas

IMAGEN CORPORAL

Los jóvenes a menudo se sienten incómodos con sus cuerpos por lo que buscan la semejanza a sus compañeros o a ídolos perfectos, sometiéndose las mujeres a dietas demasiado hipocalóricas y los hombres jóvenes a llevar a dietas sacadas de la manga o artículos de revistas.



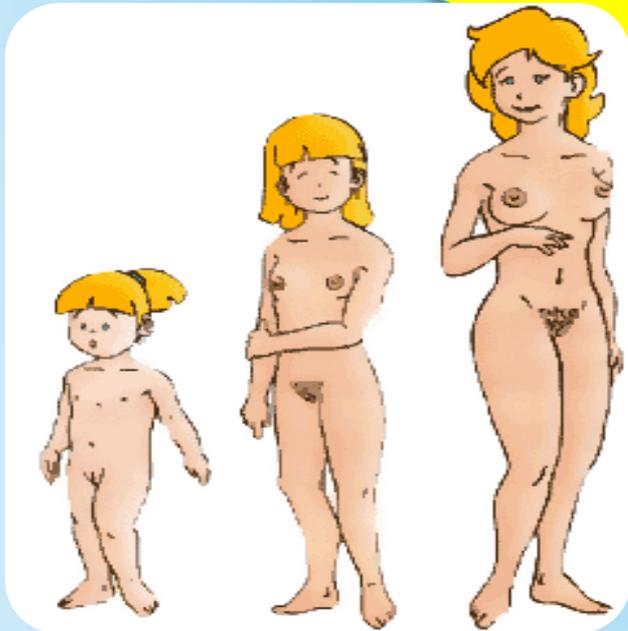


FACTORES QUE AFECTAN LA IMAGEN CORPORAL



PUBERTAD

La pubertad es el tiempo en el cual las características físicas y sexuales maduran. Se presenta debido a cambios hormonales; es un periodo donde aumenta mucho la tasa de crecimiento.



Existen seis clases principales de nutrientes esenciales en los alimentos:

- **Hidratos de carbono: su principal función es aportar energía es por eso que deben estar en las cantidades adecuadas en la dieta del adolescente para que ayuden a llevar acabo sus necesidades habituales y aportar energía si practica algún deporte.**



- **Lípidos:** son utilizados como fuente de energía y los excedentes se almacenan en las células adiposas.



- **Proteínas:** los adolescentes necesitan cerca del 15% de proteínas del total energético, por su importancia al ayudar anticuerpos, hormonas y sobretodo ayuda a la formación de tejido muscular es decir a que crezca y se formen músculos muy presentes en los adolescentes.

VITAMINAS

Son esenciales para el funcionamiento óptimo de la gran mayoría de los procesos que se llevan a cabo en el cuerpo humano

- ✘ *No engordan.*
- ✘ *Intervienen en el metabolismo con funciones muy específicas*
- ✘ *Son necesarias para el desarrollo sobretodo en la niñez y juventud.*



Vitamina A

Es una vitamina liposoluble que tiene funciones esenciales en la visión el crecimiento desarrollo y funciones inmunitarias

Vitamina C

Es una vitamina hidrosoluble y actúa como un agente protector es decir un antioxidante, favorece la resistencia a las infecciones a través de la actividad inmunitaria de los leucocitos para ayudarnos a que nuestro sistema de defensa siempre este fuerte.

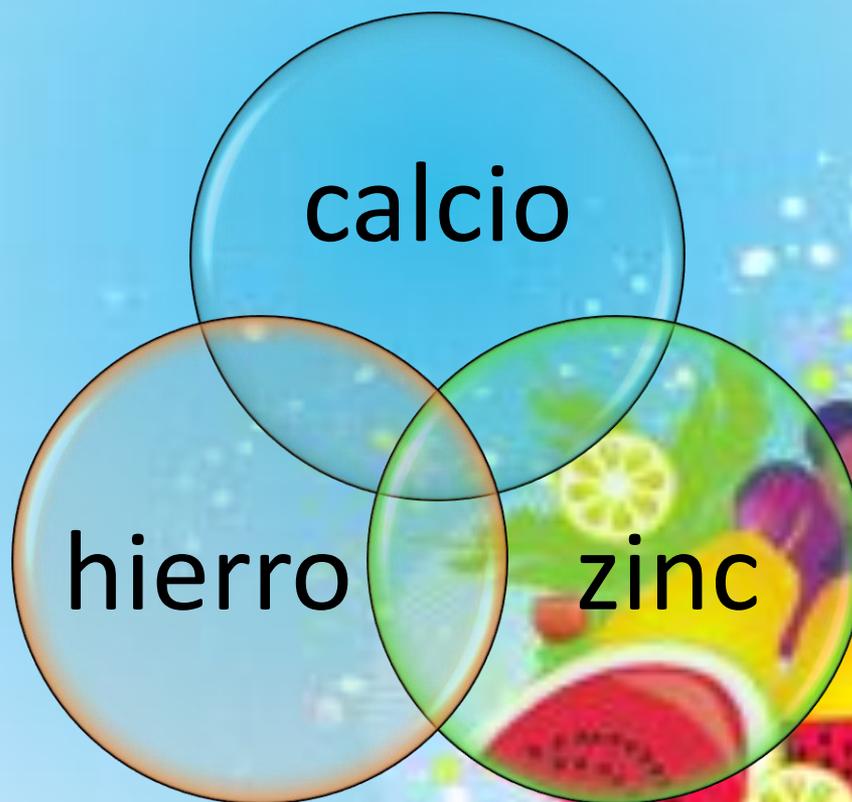
Complejo B

Es una vitamina hidrosoluble que desempeña varias funciones como mantenimiento del apetito, una adecuada digestión, intervienen en la glucólisis y esenciales para el crecimiento

MINERALES

Los minerales son componentes de enzimas las cuales toman parte en la regulación del metabolismo

Los más importantes son:



calcio

hierro

zinc



Calcio

Mineral más abundante en el organismo, representa alrededor del 1.5% al 2% del peso corporal y 39% de los minerales del cuerpo. El 99% de este mineral se encuentra en los huesos y el 1% restante en la sangre. Es importante en la adolescencia para permitir obtener los aumentos óptimos en la masa y densidad ósea.



Hierro

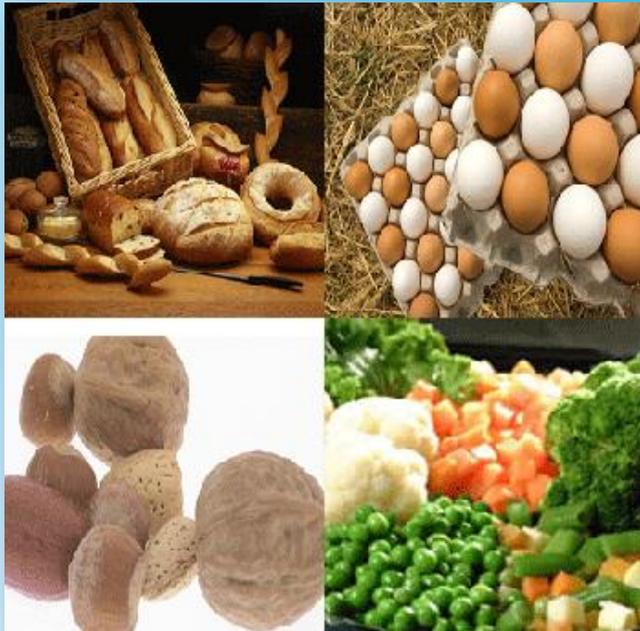
La deficiencia de hierro puede afectar negativamente al proceso de crecimiento y desarrollo de un niño, pudiendo provocar problemas de aprendizaje y de comportamiento.

Puede evolucionar a una anemia ferropénica.



Zinc

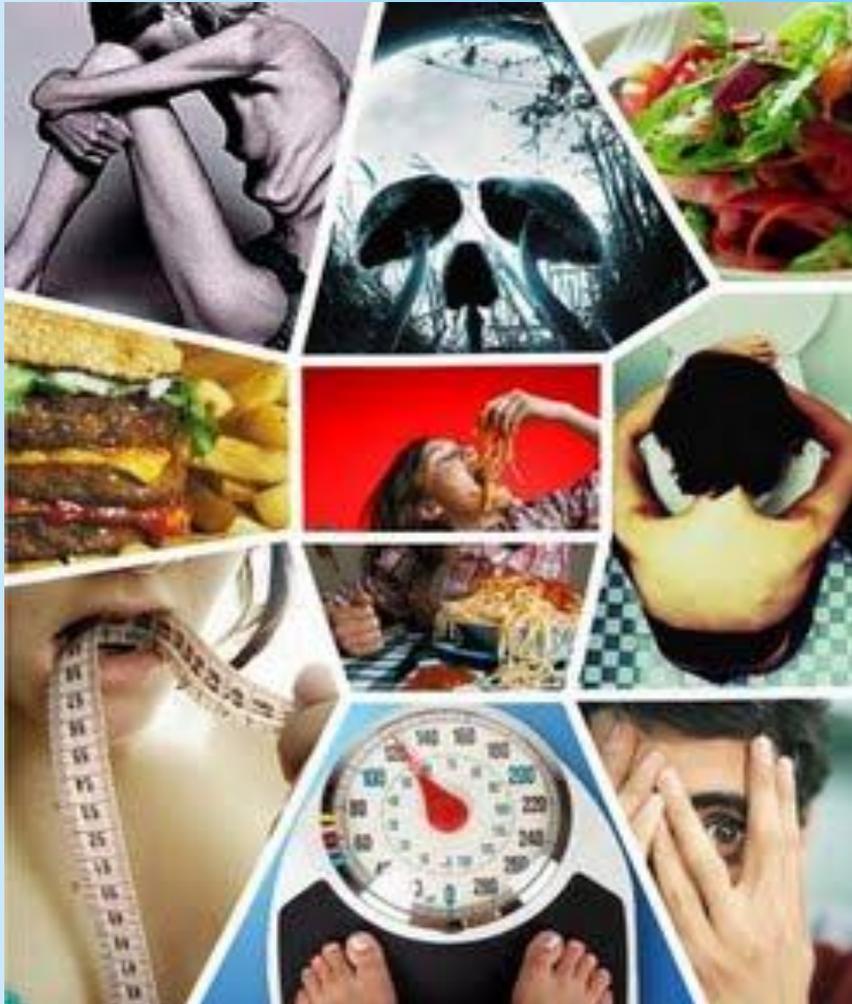
Este mineral participa en las reacciones que implican síntesis o degradación de carbohidratos, lípidos y proteínas. Este mineral ayuda a que te enfermes menos y a tener un crecimiento exitoso.



Nutrimento	Entre 10 y 20 años mg/día	En el pico de crecimiento mg/día
Mujeres		
Calcio	210	400
Hierro	0.57	1.10
Zinc	0.27	0.50
Hombres		
Calcio	110	240
Hierro	0.23	0.90
Zinc	0.18	0.31



TRASTORNOS ALIMENTICIOS



Los trastornos comienzan entre los 14 y los 20 años de edad.

Constituyen la tercera enfermedad mas frecuente en los adolescentes.



¿Como reconocer un trastorno alimenticio?

- Temor a engordar
- Practicar dietas
- Uso de laxantes
- Ayuno u omisión frecuente de comidas
- Ejercicio excesivo



OBESIDAD

Se trata de una enfermedad crónica compleja y multifactorial . Entre los factores que contribuyen a ella son:

- ✗ Orden genético
- ✗ Fisiología metabólica
- ✗ Factores ambientales
- ✗ Factores psicosociales



Obesidad Abdominal o Androide



ESTE TIPO ES MÁS FRECUENTE EN EL SEXO MASCULINO Y ES LA QUE CONLLEVA MÁS RIESGO A ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS.



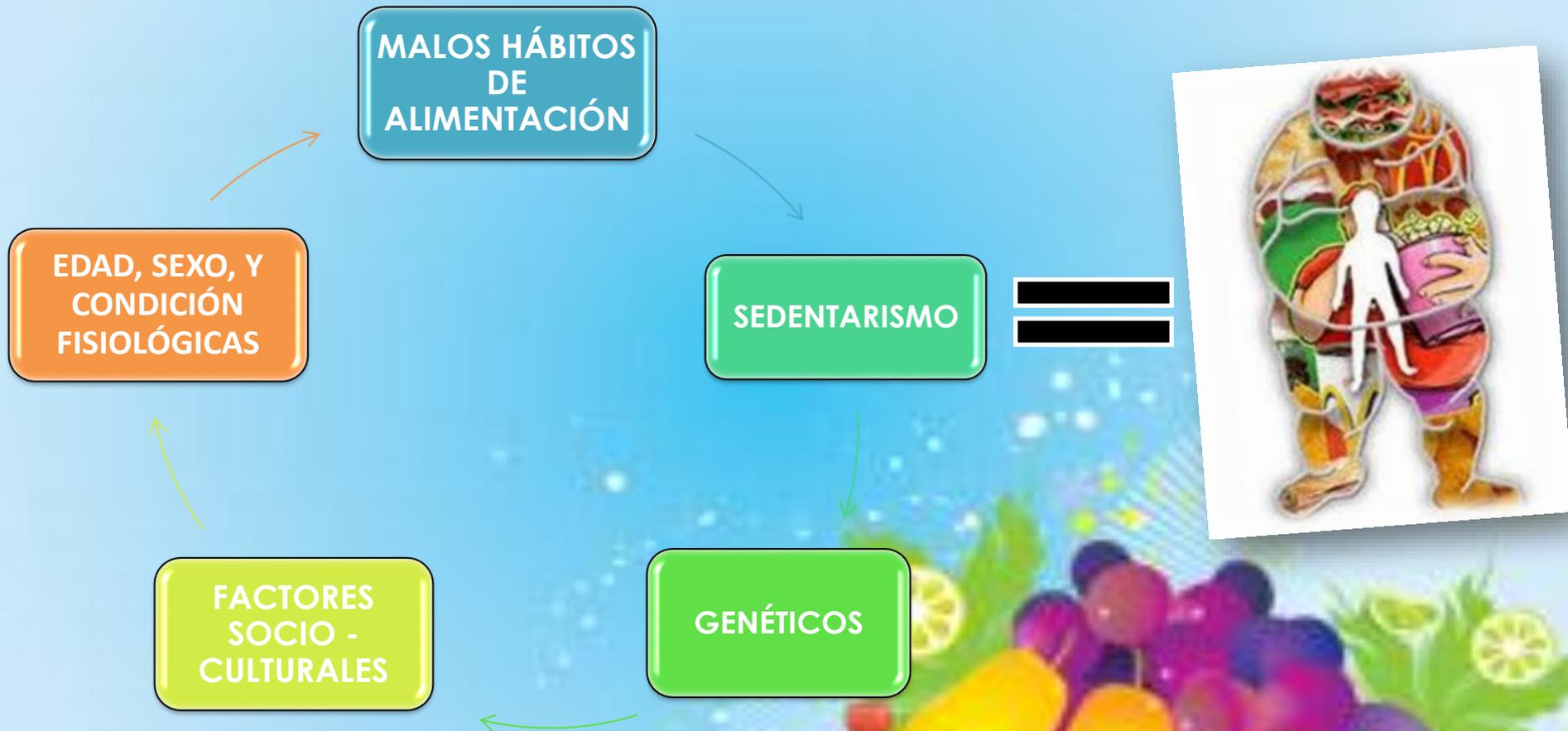
Obesidad glúteo – femoral o Ginecoide



ES MÁS FRECUENTE EN EL SEXO FEMENINO Y CONLLEVA MENOR RIESGO A ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS.



Causas de la Obesidad



 *“Somos lo que comemos”*

Consecuencias de la Obesidad

- ❖ **Enfermedades del Corazón**
- ❖ **Hipertensión Arterial**
- ❖ **Problemas en las articulaciones**
- ❖ **Artrosis**
- ❖ **Enfermedades Respiratorias**
- ❖ **Cálculos en la Vesícula**
- ❖ **Várices**
- ❖ **Hernia Hiatal**
- ❖ **Baja Autoestima**
- ❖ **Intento de suicidio**
- ❖ **Cáncer**
- ❖ **Diabetes**
- ❖ **Alteraciones endocrinas**
- ❖ **Hígado Graso**
- ❖ **Apnea del sueño**
- ❖ **Bajo rendimiento laboral y escolar**



EMBARAZO

- Situaciones con requerimientos especiales

Las adolescentes con peso normal  de 13 a 16 kg

Las adolescentes con bajo peso  de 16 a 18 kg.

Los aumentos de peso recomendados en el embarazo son un poco mas altos para las adolescente que para las personas adultas.





Mujeres jóvenes y desnutridas:

requerimiento nutricional

Si la adolescente concibe en su primera menarca corre riesgo fisiológico.



ANOREXIA

- ***Peso corporal menor a 85% del esperado para la estatura (IMC menor a 17..5)***
- ***Miedo intenso a ganar peso.***
- ***Autopercepción inadecuada de la imagen corporal.***
- ***amenorrea***



TIPOS DE ANOREXIA



Anorexia de tipo restrictivo

Anorexia de tipo compulsivo/purgativo



Los pacientes se involucran en episodios de ingestión voraz o practicas purgativas para el control de peso.

MANEJO CLÍNICO: ANOREXIA NERVIOSA

Paso 1

- Ayudar a los pacientes a reconocer que tienen necesidad de recibir ayuda.

Paso 2

- Alcanzar mediante la alimentación adecuada un peso corporal saludable.

Paso 3

- Alcanzar el manejo de la sobrevaloración de la figura y el peso corporal del paciente, hábitos alimenticios y funcionamiento psicológico.

- **CUADRO CLÍNICO: ANOREXIA NERVIOSA.**

Peso bajo o muy bajo (IMC menor a 17.6)

Amenorrea, hipertensión, bradicardia (pulso anormal lento)

Cabello reseco, hipotermia, lanugo, acrocianosis, atrofia de los pechos, inflamación de las glándulas parótidas y sublinguales, pérdida de la dentina y excoriaciones en el dorso de la mano.

En los varones, el bajo peso esta asociado con hipogonadismo y con una disminución en la concentración de testosterona.

BULIMIA

- ***Atracones recurrentes (mínimo 2 veces por semana en los últimos 3 meses)***
- ***Purgas repetidas***
- ***Ejercicio excesivo***
- ***Ayuno (mínimo 2 veces por semana en los últimos 3 meses)***
- ***Preocupación excesiva por el peso o la imagen corporal.***



SUBTIPO DE BULIMIA

purgativo

- Ejercicio excesivo
- Ayunos

No
purgativo

- Desequilibrios electrolíticos
- Mayor comorbilidad psiquiátrica
- Menor peso corporal

HIPERLIPIDEMIAS

- Los adolescentes con altas concentraciones sanguíneas de colesterol también son más propensos a niveles de colesterol elevados cuando son adultos



Individuos que deben someterse a pruebas

- 1.-Niños y adolescentes cuyos padres o abuelos tienen edad de 55 años o menos, resultaron con aterosclerosis.
- 2.- Niños y adolescentes con un padre que tiene una alta concentración sanguínea de colesterol.
- 3.- Adolescentes que corren alto riesgo debido a que fuman o son obesos.



Acné

- Es una característica normal del desarrollo que ocurre con grados variables de gravedad. Es iniciado por el influjo de la testosterona sobre las glándulas sebáceas y es medido otros factores, como estrés, etapa del ciclo menstrual y composición de los tejidos afectados por el individuo.



CONSUMO DE SUSTANCIAS

- El consumo de drogas como la marihuana, tabaco, alcohol y otras drogas afecta directamente sobre el estado nutricional depende de la cantidad y de lo prolongado, así como el estado de salud general.



Encarcelamiento juvenil

- Los adolescentes son los individuos con mayor manifiesto de conductas arriesgadas que infieren en un consumo alimentario adecuado
- Los lineamientos nacionales establecidos para las instituciones correccionales proporcionan alrededor de 2200 Kcal por día.





La falta de comprensión de las necesidades nutricionales

Falta de consulta a nutriólogos especializados

Limitaciones para adquirir alimentos

RAZONES POR LAS QUE EXISTEN PROBLEMAS NUTRICIONALES



