

# 3ER PARCIAL FORO 3

**3.4.- Alimentación en la adolescencia. Alimentación y actividad física.** cambios físicos, recomendaciones nutricias, actividad física

**3.5.- Alimentación y vejez.** cambios en el aparato digestivo por vejez, en qué aparatos afecta más el envejecimiento ( relación alimentación-nutrición/envejecimiento). recomendaciones nutricias.



# adolescencia

- se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriendo el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.
- Se producen una serie de cambios físicos, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios
- en la composición corporal, con un aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres.
- A los cambios somáticos se unen los cambios psicológicos propios de la adolescencia.
- Es característico el aumento del individualismo, y que sólo busquen el apoyo de sus iguales, rechazando la autoridad de padres y profesores.
- Dada la importancia que le dan a la propia imagen corporal, son muy sensibles a los mensajes de la publicidad, a la imagen de los personajes populares, etc. Todo ello condiciona los hábitos de alimentación.



- estimular el consumo de verduras, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.) o como acompañamiento del segundo (guarniciones).
- La ingesta de pescado, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo.
- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva. [?]
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión (TV), etc.

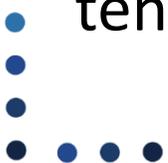


# vejez

- el proceso de envejecer se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva, con aumento de la vulnerabilidad ante estímulos cada vez menos potentes.
- Ello implica una mayor susceptibilidad para enfermar y una menor posibilidad de superar estas enfermedades

## Cambios en el aparato digestivo:

- En la boca: Pérdida de dentición, disminución de la salivación, tendencia a la atrofia de la mucosa.
- En el esófago: tendencia a la atrofia de la mucosa, menor respuesta peristáltica, tendencia al reflujo
- En el estómago: gastritis, pérdida de función motora, disminución de secreción gástrica,
- En intestino: tendencia a la atrofia de la mucosa, pérdida de función motora, tendencia a aparición de divertículos., colitis, estreñimiento.



la traducción más importante en la relación alimentación-nutrición/envejecimiento se expresa en los siguientes aparatos:

- Pérdidas musculares (Sarcopenia): por un lado son manifestación, al menos en parte, de las limitaciones en el tipo y la cantidad de alimentos ingeridos durante el proceso de envejecer.
- Pérdidas óseas: la aparición durante la vejez de osteopenia y osteoporosis, así como su grado de intensidad, va a venir condicionada en gran parte por el tipo de dieta mantenida a lo largo de toda la vida. Niveles bajos de calcio y vitamina D son norma en la persona de edad avanzada.
- Pérdidas en los órganos de los sentidos: son una constante en la persona mayor. Somos conscientes de los que afectan a la vista y al oído, pero no lo somos tanto de los que comprometen igualmente al gusto y al olfato. Entre sus consecuencias negativas hay que señalar un desinterés creciente por la comida y el comer, así como una mayor dificultad para acceder a los alimentos y cocinarlos de manera adecuada.
- Pérdidas en el sistema inmunitario: condicionadas también en parte por el tipo de dieta mantenida durante la vida.



- Es aconsejable realizar 4 o 5 ingestas diarias, sin olvidarse del desayuno, con una dieta variada. Es mejor limitar el consumo de sal y condimentar los alimentos con hierbas aromáticas. Se deberán limitar los fritos (mejor vapor, horno, hervido o plancha); en caso de hacerlos, siempre con aceite de oliva. La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios.
- Hay que reducir el consumo de grasas saturadas (carne roja y embutidos) y aumentar las grasas con ácidos esenciales omega-3 y omega-6, contenidos en ciertos pescados (salmón, sardinas, etc.)
- También hay que incrementar el consumo de grasas vegetales, preferiblemente mediante el consumo de aceite de oliva. Hay muchos alimentos envasados en cuya composición se mencionan los aceites vegetales, pero sin especificar su procedencia, ya que puede tratarse de aceites de coco, palma o palmiste, que tienen un alto contenido en grasas saturadas.
- La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o, en todo caso, semidesnatados.
- Si se tienen problemas de masticación y/o deglución habrá que recurrir a la elaboración de purés, zumos, cremas, carne picada, y alimentos blandos en general.

