

NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

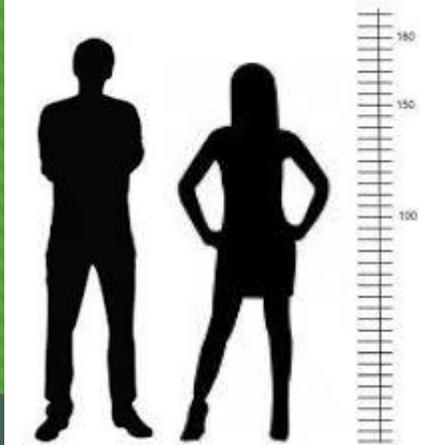
Todos los cambios que se experimentan en la adolescencia, se encuentran relacionados directamente con la nutrición, y una alimentación recomendable.



➤ La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual.

- La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal (estirón puberal).
- La modificación de la composición del organismo.
- Las variaciones individuales en la actividad física y en el comienzo de los cambios puberales.





El hombre gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. Entre los 11 y los 18 años. Es la edad del estirón, que dura 1 año y se alcanza casi el 50% del crecimiento. En esta etapa el hombre crece aproximadamente 23 cms y aumenta su peso en 23 kg.

Las mujeres, entre los 10 y los 14 años, tiene su primera menstruación, y su velocidad de crecimiento comienza a disminuir, faltándole aproximadamente 7 cm para su estatura final. Crece 20 cm y aumenta 20 kg.

El pico máximo de las necesidades nutritivas coincidirá con el momento de máxima velocidad de crecimiento.

CAMBIOS EN LA COMPOSICIÓN DEL ORGANISMO ADOLESCENTE

Cambios en la composición corporal durante la adolescencia que condicionan las necesidades de energía y nutrientes

Aumenta el peso, la talla y el esqueleto:

- **Masa magra (masa muscular):**

- De 27 a 62 Kg. en los chicos
- De 25 a 43 Kg. en las chicas

- **Masa grasa**

- De 7 a 9 Kg. en chicos
- De 5 a 14 Kg. en chicas

- **Calcio corporal**

- De 300 g a 1000-1200 g en chicos
- De 300 g a 750-900 g en chicas



EVOLUCIÓN PSICOLÓGICA Y SU INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social.
- Los alimentos dan una identidad al joven, lo que le permite formar parte de un grupo, llevándolo a adoptar con facilidad dietas vegetarianas, naturistas, de control de peso, de aumento de masa muscular, etc.



➤ Les preocupa más tener músculos que controlar su peso y tienen la equivocada creencia de que la ingesta aumentada de proteínas les dará más músculos, pero lo que realmente contribuye a fortalecer la musculatura es una alimentación equilibrada, acompañada de un ejercicio físico apropiado.

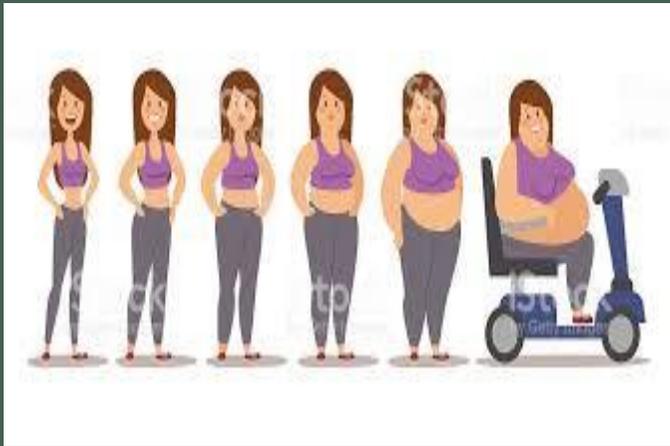


➤ Al igual que los carbohidratos extra, o la grasa extra, las proteínas extra se depositan en el cuerpo como grasas, no como músculos, el resultado es que se engorda.

RIESGO NUTRICIONAL EN LA ADOLESCENCIA



- A pesar de que los adolescentes han adquirido ya la plena madurez de los órganos que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos, la adolescencia es una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características fisiológicas de este período de la vida.



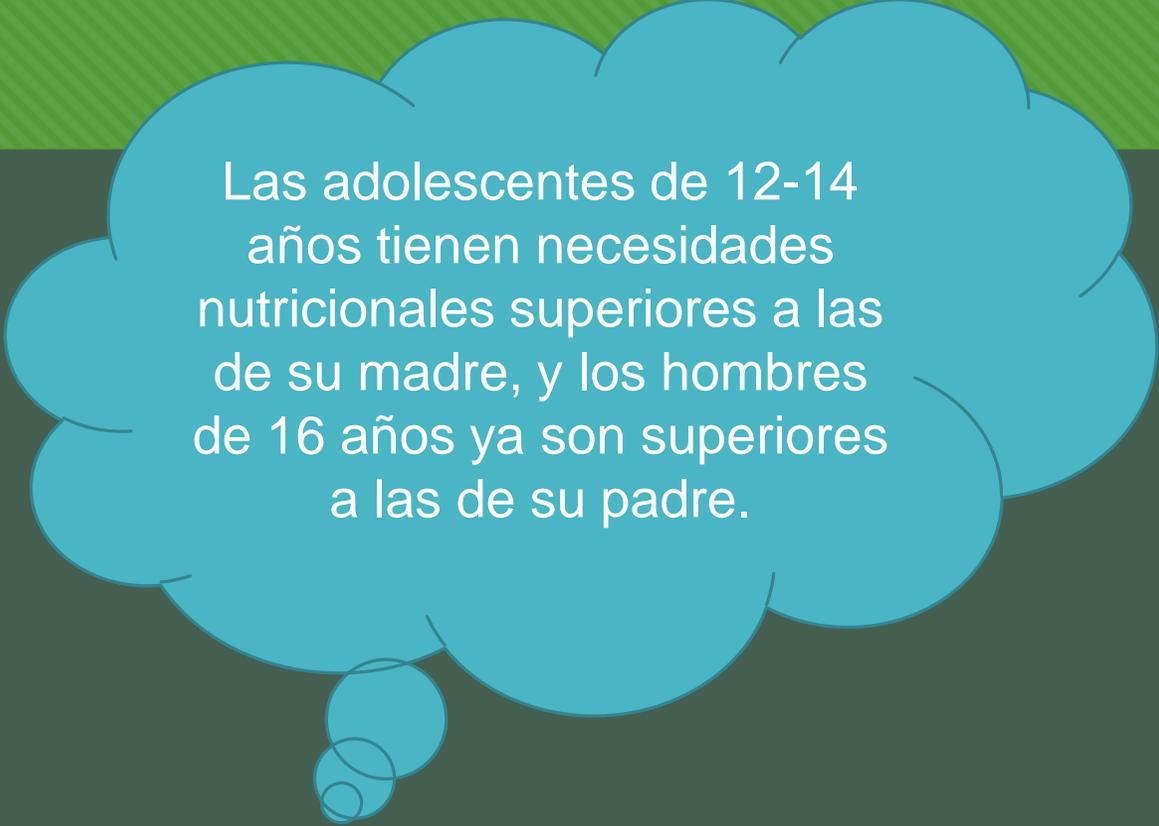
- Cantidades de macro y micronutrientes, que están en relación con su estadio de desarrollo.

- Aumento del poder adquisitivo, la omisión de alguna comida, realización de un mayor número de comidas fuera de casa por motivos de estudio o laborales.
- Enfermedad crónica, embarazo, actividad deportiva, medicación crónica y abuso de drogas.
- Trastornos nutricionales como la obesidad, desnutrición y carencia de nutrientes específicos como el hierro (anemia).



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL ADOLESCENTE

- Aumentan las necesidades, debido al crecimiento, de hierro, vitamina A, vitamina D, vitamina C, ácido fólico y de calcio.
- En promedio las necesidades energéticas se calculan entre 2.750 calorías en los chicos y 2.200 calorías en las chicas, con 1.13 gramos de proteína Kg/peso para los primeros y 1 gramo para las segundas.



Las adolescentes de 12-14 años tienen necesidades nutricionales superiores a las de su madre, y los hombres de 16 años ya son superiores a las de su padre.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

AZÚCARES

Con el objetivo de disminuir la incidencia de caries, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 se recomienda:

Recomendación

Limitar la cantidad de sacarosa en la dieta juvenil

Limitar el consumo de zumos envasados y refrescos a menos de una ración al día



GRASAS

Con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad se recomienda:

Tipo de grasas	Alimentos que las contienen	El consumo se deberá	Nivel recomendado (máximo) de consumo en relación a la energía total de la dieta
Saturadas	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes grasas • Aves (la piel y las de carne oscura) • Embutidos • Leche entera y sus derivados • Nata, mantequilla • Helados • Aceites de coco y palma • Manteca 	i	7%
Mono-insaturadas	<ul style="list-style-type: none"> • Oliva 	h	7%
Poli-insaturadas	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva • Pescados grasos 	h	13%
Saturadas trans (derivan de PUFA por hidrogenación) (*)	<ul style="list-style-type: none"> • Margarinas • Cereales de desayuno chocolateados • Galletas • Snacks • Bollería • Platos preparados • Fritos envasados • Salsas 	i	< 1% (**)
Colesterol	<ul style="list-style-type: none"> • Yema de huevo • Carnes grasas • Lácteos 	i	≤ 300 mg/día en personas normales ≤ 200 mg/día en personas con hiperlipidemia

(*) Se recomienda leer el etiquetado para conocer contenido en grasas trans de los productos elaborados.

(**) Las fuentes consultadas no indican cifras, solo que sea "la mínima cantidad posible"

LECHE Y LÁCTEOS

Con el objetivo de asegurar un desarrollo óseo adecuado y disminuir el riesgo de osteoporosis en edad avanzada se recomienda:

Recomendación

Ingerir 2-4 porciones de lácteos al día



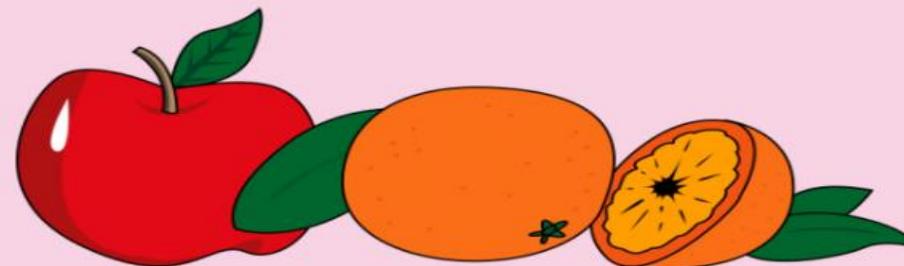
Si se asocian factores de riesgo cardiovascular u obesidad, optar por productos de bajo contenido en grasa

FIBRA DIETÉTICA

Para asegurar una ingesta adecuada de fibra dietética, necesaria para la prevención de la obesidad y sus comorbilidades y de algunos tipos de cáncer, se recomienda:

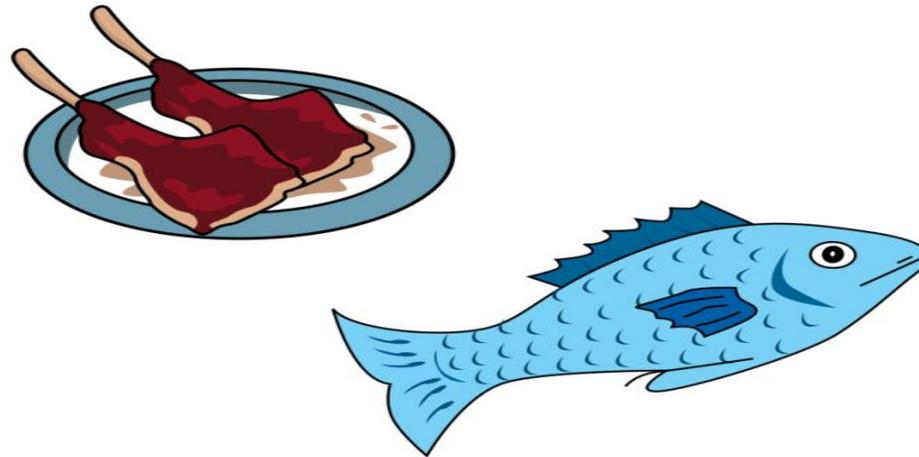
Recomendación

Consumir varias veces al día alimentos vegetales (frutas, hortalizas, verduras, legumbres.), preferiblemente en todas las comidas



ENERGÍA Y PROTEÍNAS

Las más recientes recomendaciones dietéticas (RDA), respecto a energía y proteínas, para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo y son las que más se utilizan y mejor orientan.



Edad (años)	Talla (cm.)	Peso (Kg.)	Proteínas (g/día)	Energía (kcal/día)
Chicas				
11-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
Chicos				
11-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900

Los principios que hay que tener presentes al establecer el régimen dietético de un adolescente son los siguientes:

- Del 12 al 15% de proteínas, las 2/3 partes serán de origen animal y 1/3 vegetal.
- Del 30 a 35 % de grasas, no sobrepasando el 10% en saturados y se puede permitir hasta un 15 a 18% de monoinsaturados.
- Los hidratos de carbono, fundamentalmente complejos, deben aportar más del 50 % del total de la energía y por debajo del 8 al 10 % de azúcares refinados.



3 a 4 tazas de leche, desnatada o semidesnatada si hay sobrepeso, o yogur para aportar calcio, vitamina D y riboflavina.

5 o más raciones de frutas frescas, y o verduras congeladas, crudas o cocidas, principalmente amarillas, naranja, verdes oscuras o rojas.

2 raciones (100 g cada una) de alimentos proteínicos magros como pollo, pavo, pescado, carne de ternera magra, carne de cerdo magra.

6 a 11 raciones de panes y cereales (integrales preferentemente), pasta, arroz, patata, legumbres y otros alimentos ricos en carbohidratos complejos para satisfacer las necesidades energéticas.

Pequeñas cantidades (menos de una vez al día) de alimentos ricos en grasa y en azúcar, como postres, refrescos, dulces, galletas, pasteles, etc, que tienen poco valor nutritivo.

➤ **El zinc es indispensable para el crecimiento y la maduración sexual.**

Es aconsejable incorporar a la dieta alimentos ricos en zinc: cacahuetes, cereales integrales y quesos.

Los requerimientos vitamínicos son también elevados, sobre todo en algunas vitaminas del complejo B que guardan relación con el aporte energético.

Tres o más comidas al día, controlar la cantidad de sal y evitar el alcohol.

Las comidas	Características	¿Qué comer?
<p>El desayuno</p> <p>Una de las comidas mas importantes del día</p>  <p>7:30</p>	<p>Debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas de joven.</p>	<p>El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un lácteo: leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos... • Cereales: pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos. • Una fruta o su zumo (cualquier variedad). • Mermeladas, miel. • Una grasa de complemento: aceite de oliva, mantequilla, margarina... • Y en ocasiones: jamón o un tipo de fiambre
<p>A media mañana</p>	<p>Como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una fruta, o • Un yogur, o • Un bocadillo de pan y queso
<p>La comida</p>  <p>14:30</p>	<p>Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del adolescente.</p>	<p>Primer plato: pasta, arroz, legumbres, patatas o verduras Segundo plato: pescado, carne o huevos con ensalada Postre: fruta Pan Agua</p>
<p>La merienda</p>	<p>Complementa la dieta, pero no debe ser excesiva, para que mantengan el apetito a la hora de la cena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos, o • Frutas naturales, o • Bocadillos diversos
<p>La cena</p>  <p>21:30</p>	<p>La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los jóvenes duerman bien.</p>	<p>Se sugiere: Purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Como postre: fruta y lácteos.</p>
<p>Antes de irse a la cama</p>	<p>Puede ser una alternativa eventual a la merienda</p>	<p>Un vaso de leche</p>

COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

- ¿Comen lo que quieren?
- ¿Comen lo que saben que deben comer?
- ¿Comen lo que pueden?



FORMAS NO CONVENCIONALES DE ALIMENTACIÓN

- Irregularidades en el patrón de comidas.
- Abuso de las comidas de preparación rápida.
- Consumo de alcohol.
- Dietas vegetarianas y otras dietas no convencionales.



RECOMENDACIONES Y ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES

Alimentos	Situación actual	Recomendaciones
Productos lácteos 	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El adolescente necesita consumir leche (medio litro, al menos diario). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche puede tomar un yogurt o una porción de queso.
Carne 	La carne suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferente especie: vacuno cerdo, pollo, cordero, conejo, etc.
Pescado	Escaso consumo de pescado.	Debe de ser estimulado el consumo de pescado y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso) tipo sardina, caballa, boquerón, etc.
Huevo	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: Tortillas y huevos fritos e indirecto como ingredientes de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.	El huevo tiene una excelente proteína. Comparable a la de la carne y el pescado. Se pueden consumir de 4 a 5 huevos a la semana.
Patatas 	Consumo elevado, en especial fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas
Legumbres	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen además proteínas vegetales de buen valor biológico.
Fruta 	Abuso de zumos de fruta, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los jóvenes tomen fruta natural.
Verduras y Ensaladas 	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial verduras.	Conviene acostumar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carnes, pescados y huevos.

<p>Pan</p> 	<p>Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.</p>	<p>El consumo de pan debe ser recuperado pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.</p>
<p>Pasta</p>	<p>Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc</p>	<p>Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra: legumbres, verduras y hortalizas.</p>
<p>Arroz</p> 	<p>Bien aceptado</p>	<p>El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con legumbres y hortalizas, etc.</p>
<p>Dulces</p>	<p>Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.</p>	<p>Deben tomarse con moderación.</p>
<p>Refrescos</p>	<p>Consumo elevado.</p>	<p>Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.</p>
<p>Grasas</p> 	<p>Alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas, generalmente utilizadas para el desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sándwich y bollos diversos.</p>	<p>La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del joven. El abuso de grasa no es recomendable y la dieta proporcionará, como máximo, un 30% de sus calorías en forma de este nutriente.</p>

RECOMENDACIONES GENERALES

- La alimentación debe ser variada, el organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano.
- Acceso a alimentos y bebidas nutritivos y de alto contenido en fibra.
- Consumir frutas y verduras que contienen nutrientes.
- Consumir alimentos ricos en carbohidratos. La mitad de las calorías deben proceder de estos nutrientes.

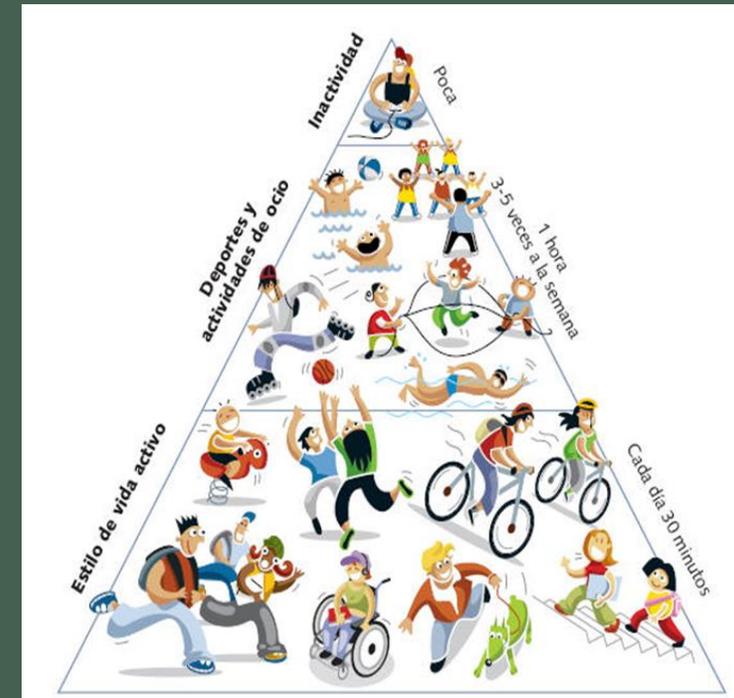


➤ Limita el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido calórico y bajos en nutrientes.

➤ Mantener un peso que sea adecuado en cuanto a edad, sexo, altura, la actividad física que se realiza y factores hereditarios.

➤ No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella.

➤ Bebe suficiente agua.



NECESIDADES ENERGÉTICAS Y ACTIVIDAD FÍSICA

➤ Relacionadas con el sexo, edad y en forma muy importante con el nivel de actividad física.

○ La actividad física se clasifica en:

➤ Actividad ligera: Adolescentes que no practican deporte, no realizan ejercicio en forma regular.

➤ Actividad moderada: Adolescentes que practican un deporte como fútbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, o que caminen a paso rápido al menos una hora diaria.

➤ Actividad intensa: Adolescentes que practican regularmente algún deporte con alto rendimiento.



CANTIDADES RECOMENDADAS DE 13 A 18 AÑOS

NECESIDADES DE CALORÍAS SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA

○ CHICOS 10-14 AÑOS

○ Actividad física

- Ligera 2200 Kcal.
- Moderada 2500 Kcal.
- Intensa 2800 Kcal.

○ CHICOS 15-18 AÑOS

○ Actividad física

- Ligera 2450 Kcal.
- Moderada 2750 Kcal.
- Intensa 3100 Kcal.

○ CHICAS 10-14 AÑOS

○ Actividad física

- Ligera 1800 Kcal.
- Moderada 2200 Kcal.
- Intensa 2500 Kcal.

○ CHICAS 15-18 AÑOS

○ Actividad física

- Ligera 1950 Kcal.
- Moderada 2350 Kcal.
- Intensa 2750 Kcal.

- Leche y derivados 200-250 ml 3 ó 4 veces al día
- Carne, pollo 125-150 g 3 ó 4 veces por semana
- Pescados 150-200 g 4 veces por semana
- Huevos 1 unidad 3 ó 4 unidades por semana
- Pan 300-400 g a diario
- Arroz (crudo) 100 g 3 ó 4 veces por semana
- Pasta (crudo) 100 g 3 ó 4 veces por semana
- Patatas 200-300 g a diario
- Legumbres 100 g 2 ó 3 veces por semana
- Frutas en general 150 g 3 veces al día
- Hortalizas, verduras 200-250 g 2 veces al día
- Azúcar y dulces 60 g máximo diario
- Aceite 40-50 g a diario

RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA



- Alimentación variada, equilibrada y suficiente.
- Realización de cinco comidas al día.
- Ingesta de alimentos en horarios regulares con el fin de asegurar los depósitos de glucógeno y una glucemia constante.
- Buena hidratación para mantener el equilibrio hidroeléctrico.

ÁSPECTOS POSITIVOS DEL DEPORTE EN LA ADOLESCENCIA

- Desarrollo físico.
- Adquisición de forma física.
- Adquisición de buenos hábitos (higiénicos y alimenticios).
- Corrección de defectos físicos.
- Maduración psicológica.
- Producción de satisfacción.
- Adquisición de autocontrol y autodisciplina.
- Asimilación de éxitos y frustraciones.
- Desarrollo social.
- Contacto de interpersonal e integración social.
- Adaptación al juego en grupo.
- Adquisición de valores personales.



ENFERMEDADES COMUNES EN ADOLESCENTES

OBESIDAD

➤ Exceso de grasa, o bien un exceso de tejido graso sobre la composición corporal normal.

○ Causas:

➤ Predisposición genética en cuanto a distribución y número de adipocitos

➤ Los hábitos alimentarios

➤ Falta de actividad física

○ Consecuencias:

➤ Complicaciones cardiovasculares, respiratorias, hepáticas.

➤ Riesgo a situaciones como cáncer, cirugías, problemas psicológicos y sociales

○ Tratamiento:

➤ Establecimiento de una dieta adecuada y ajustada

➤ Regulación de los hábitos alimentarios

➤ Fomentar el ejercicio físico

➤ Educación nutricional



BULIMIA

- Trastorno de la alimentación que cursa con hiperfagia (comer compulsivamente mucha cantidad)
- Causas
 - Se come sin apetito, a escondidas, con cierta conciencia de que la actitud es anormal.
 - Interrupción de la comida por vómitos.
 - Importantes variaciones en el peso.
 - Auto desprecio, depresión
- Tratamiento:
 - Ordenar los hábitos alimentarios, intentando llevar una dieta equilibrada.
 - Estabilizar el peso.
 - Aprender a controlar la crisis.
 - Eliminar periodos de ayuno



ANOREXIA

- Trastorno que ofrece una distorsión de la imagen corporal. Se caracteriza por adelgazamiento voluntario cuyo origen es una disminución importante de la ingesta de alimentos por un miedo obsesivo a engordar.
- Afecta a uno de cada 100 adolescentes entre 12-18 años. Puede durar meses o bien toda la vida.
- Características:
 - Peso muy debajo de lo normal
 - Amenorrea
 - Adelgazamiento de entre el 10-50% del peso original.
 - Procesos de bulimia (comer de forma compulsiva) seguidos de vómitos.
 - Hiperactividad física e intelectual.



La dieta debe ser equilibrada, rica en alimentos de alto valor proteico y fraccionada. Si la realimentación se hace difícil, se puede recurrir a preparados nutritivos líquidos e incluso alimentación por sonda.

