

Requerimiento Nutricionales en la adolescencia

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración ocurre bajo circunstancias específicas del individuo estas consisten que el estado nutricional y de salud en general con el que el individuo llega a esta etapa influye en como enfrentará los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurre en la adolescencia.

* Recomendaciones nutricionales

Las recomendaciones que se hacen son básicamente para respaldar y garantizar el crecimiento tomado en cuenta se trata de un adolescente que al llegar a esta etapa en condiciones saludables las necesidades de energía son diferentes entre los adolescentes en general; Las mujeres comienzan primero la pubertad por lo que sus necesidades se ven incrementadas con antelación para la mayor cantidad de estrógenos y progesterona en relación con la de los niños por mayor cantidad de testosterona y andrógeno.

* Recomendaciones de energías y proteínas

Se hacen en cuanto la talla y no en cuanto el peso y edad cronológica.

* La FAO-OMS recomienda aportaciones diarias de proteínas para adolescentes de diez a dieciocho en determinados gramos de proteínas por kilogramo de peso corporal.

* Es importante que las mujeres adolescentes procuren el consumo de calcio en los alimentos para contar con reservas durante esta etapa y disminuir el riesgo de osteoporosis en la edad adulta.

* Es importante verificar el consumo frecuente de hierro para reemplazar las pérdidas del mineral en los sangrados menstruales y en los hombres por el crecimiento de tejido muscular y el volumen sanguíneo que se ve incrementando.

* En ambos sexos es importante asegurar el consumo de zinc por su influencia en los patrones de crecimiento.

* Es fundamental considerar que en situaciones como el embarazo y la actividad física cambian los requerimientos nutricionales. En el primer caso deberá aumentarse la ingesta de energía, proteínas, calcio, fósforo, magnesio, vitamina A y ácido fólico.

* En adolescentes que practican deporte regular y con cierta intensidad deberán hacerse ajustes con el tipo de deporte frecuencia que lo practican e intensidad se recomienda en insistir en la adecuada hidratación todos los días y más cuando realizan deportes.

La recomendación de alimentos 1 mililitro de agua por kilogramo de energía consumida

* Recomendaciones de nutrientes específicos para adolescentes.

Calcio: F; de 10 años a 20 años de 210 a 400 ml al día

M: de 10 a 20 años 110 a 240 ml al día

Hierro: F; de 57 a 1.1 ml al día.

M: 23 a 1.9 ml al día

Zinc: F; 27 a 0.5 ml al día.

M: 18 a 1.31 ml al día.

* Sugerencias al orientar a los adolescentes en materia de información

1.- Considere escuchar los datos antes de llenarles de información.

2.- Personalice lo mayor posible el plan de alimentación.

3.- Tome en cuenta que en esta etapa los adolescentes se apegan poco a pautas alimentarias sobre todo cuando esto no son claros, hay problemas psicosociales y en casa carecen de estructura y coherencia.

4.- Ayude al adolescente a optimizar sus recursos explicando opciones de donde y que comer para que aprenda a elegir un favor a su salud.

5.- Utiliza el sistema mexicano de alimentos equivalentes cuando el adolescente tenga que controlar su ingesta y con la idea de facilitar que disfrute que comer que sea responsable de su salud y se capaz de elegir.

6.- Nunca omita preguntas que pueda enfrentar a usted acerca de que existe ~~una~~ o algun trastorno de conducta alimentaria. Si es así es recomendable pasar con especialidad de salud mental para analizar.

◆ Recomendaciones nutricionales del adulto sano
Es el periodo mas largo de la vida abarca los 20 a los 60-65 años que a su vez puede dividirse en dos etapas: adultez temprana o adulto joven hasta los 40 y adultez media de los 41 a los 51 años, las principales enfermedades relacionadas con la nutrición que hay que entender en este grupo y se han convertido en un problema de salud publica son: obesidad, hipertensión arterial y diabetes mellitus 2.

Requerimientos nutricionales

- * Las necesidades energéticas podemos determinarlas por factores de que son: Sexo, edad, estado físico, duración e intensidad de la duración física.
- * Tomar en cuenta los requerimientos nutricionales que se utilizará para el mantenimiento según sea el caso.
- * El aporte de energía corporal tiene que mantenerse estable en situaciones específicas como el embarazo se debe de aumentar el consumo de energía y micronutrientes según recomendaciones del estudio fisiológico con el que se inicia el embarazo.
- * Debido a la importancia de la prevención y a la detección temprana de las enfermedades crónicas, degenerativas por esta etapa se recomienda que se mantengan una evolución anual de rutina o semestral de acuerdo con el estado de salud y por estudios particulares esta evolución debe incluir antropometría, bioquímica sanguínea, clínicas y dietéticas.

Orientación alimentarias

El objetivo en esta etapa es la obtención de una mejor calidad de vida. Actualmente esto implica en la mayoría de los casos un cambio de hábitos es fundamental que el personal conozca al paciente y comprenda la situación particular y le muestre alternativas y orientaciones específicas a su caso. Las personas con obesidad y hipertensión arterial DM2 está viviendo un proceso crónico difícil al ver que su padecimiento es crónico y no curable por tanto su tratamiento requiere cambios para toda la vida.

* Ayuda al paciente que la oración o control según sea el caso dependiera de las situaciones tomadas cada día.

* Recomendar y practicar su alimentación controlada, equilibrada, adecuada e involucrar velozmente monitoreo de peso no espaciar demoras comidas más de 5 hrs para evitar hambre ayuno.

*

Selección de alimentos

- 1.- Incluir abundantes verduras pocas vacunas de frutas, carnes cereales y leguminosas
- 2.- Preferir verduras y frutas frescas evitar los embalsados e industrializados, incluir cereales integrales por lo contenido de grasas y poco azúcares
- 3.- Cortes de carnes magras eliminar las pieles en las aves y aumentar eliminar alimentos grasos como la mantequilla, crema, manteca y el tocino. Preferir aceites vegetales, como el de girasol y canola disminuir y moderar el consumo de azúcar y sal como (embalsados, salados, sopas instantáneas etc.)

Preparación de Alimentos

Elegir métodos de cocción como a la plancha, al vapor, a la parrilla o al estofado, Evitar las frituras sapeadas o empanizadas sazonar con olor o especias utilizando sustitutos de sal

- Otras Recomendaciones diarias: hacer de 3 a 5 comidas todos los días con horarios regulares evitar traspaso de beber por lo menos de 1.5 a 2 L de líquidos al día, evitar someterse a dietas si ningún control nutricional, Realizar de 20 a 30 minutos de ejercicios aerobios

aumentar las actividades en la vida cotidiana, subir escaleras, caminar y disminuir el uso del coche. Evitar el tabaquismo y el alcoholismo.