

## Requerimientos 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, estar conscientes de 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 ocurren en la adolescencia.

### Recomendaciones nutrimentales

Las recomendaciones que se hacen son básicamente para respaldar y garantizar el crecimiento tomando en cuenta que 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 por la mayor cantidad de estrógenos y progesterona en relación con los niños por mayor cantidad de testosterona y andrógenos.

### Recomendaciones de energía y proteínas

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

- La FAO-OMS recomienda aportaciones diarias de proteínas para adolescentes de 10 a 18 años, en determinados gramos de proteína por kg 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 ven incrementados.
- 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 deberán 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 en que lo practican e intensidad.

Se recomienda insistir en la adecuada hidratación todos los días y más cuando realicen deporte.



La recomendación es de al menos 1 ml de agua por Kg de energía consumidos.

### Recomendaciones de nutrientes específicos para adolescentes:

▲ **Calcio**: F<sup>o</sup> de 10 a 20 años, 210 a 400 ml al día  
M<sup>o</sup> de 10 a 20 años, 110 a 240 ml al día.

▲ **Hierro**: F<sup>o</sup> .57 a 1.1 ml al día  
M<sup>o</sup> .23 a .9 ml al día

▲ **Zinc**: F<sup>o</sup> .27 a .05 ml al día  
M<sup>o</sup> .18 a .31 ml al día

### Sugerencias al orientar a los adolescentes en materia de información

1<sup>o</sup> Considere escuchar las dudas antes de llenarlos de información.

2<sup>o</sup> Personalice lo mayor posible el plan de alimentación.

3<sup>o</sup> Tome en cuenta que en esta etapa los adolescentes se apegan poco a patrones alimentarios, sobre todo cuando estos no son claros, hay problemas psicosociales y en casa carecen de estructura y consistencia.

4<sup>o</sup> Ayude al adolescente a optimizar sus recursos, explicando opciones de donde y que comer para que aprenda a elegir en favor a su salud.

5<sup>o</sup> Utilice 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 que sea capaz de elegir.



6. Nunca omita preguntas que puedan orientarle a usted acerca de que si existe un o algún trastorno de conducta alimentaria. Si es así, es recomendable pasar con un especialista de salud mental para analizar.

### Recomendaciones nutricionales del adulto sano.

Es el periodo más largo de la vida, abarca de los 20 a los 60-65 años, que a su vez puede dividirse en 2 épocas: adultez temprana o adulto joven hasta los 40 y adultez media de los 41 a los 60 años.

Las principales enfermedades relacionadas con la nutrición que hay que tender en este grupo y se han convertido en un problema de salud pública son la obesidad, hipertensión arterial y Diabetes mellitus 2.

### Requerimientos Nutricios

- ▲ Las necesidades energéticas podemos determinarlas por factores que son: Sexo, edad, estado físico, duración e intensidad de la duración física.
- ▲ Tomar en cuenta los requerimientos nutricios que se utilizara para el mantenimiento según sea el caso.
- ▲ El aporte de energía corporal tiene que mantenerse estable en situaciones específicas, como en el embarazo se debe aumentar el consumo de energía y micronutrien-



tes según recomendaciones del estado fisiológico con el que se inicie el embarazo.

▲ Debido a la importancia de la prevención y a la detección temprana de las enfermedades crónicas degenerativas con esta etapa se recomienda que se mantenga a una evaluación anual de rutina o semestral de acuerdo con el estado de salud y sus estados particulares, esta evaluación debe incluir antropométricas, bioquímicas, sanguíneas, clínicas y dietéticas.

### Orientación alimentaria

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 o comportamientos específicos a su caso, las personas con obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus 2 están viviendo un proceso interno difícil al ver que su padecimiento es crónico y no curable, por tanto su tratamiento requiere cambios para toda la vida.

▲ Ayudar al paciente que la curación o control, según sea el caso dependiera de las decisiones tomadas cada día.

▲ Recomendar y practicar una alimentación completa, variada, equilibrada, adecuada e inocua, realizar monitoreo de peso, no espaciar demasiado las comidas (más de 5 hrs) para entrar o cuidar horas de ayuno.



## Selección de alimentos

- 1<sup>o</sup> Incluir abundantes verduras, pocas raciones de frutas, combinar cereales y leguminosas.
- 2<sup>o</sup> Preferir verduras y frutas frescas evitando los envasados e industrializados. Incluir cereales integrales por su contenido por su contenido de baja grasas y poca azúcar.
- 3<sup>o</sup> Cortes de carnes magras, eliminando las pieles en las aves y aumentando, limitar alimentos grasos, como la manteca, crema, mantequilla y el tocino. Preferir aceites naturales como el de cáñamo y canola, disminuir y moderar el consumo de azúcar y sal como embutidos, envasados, dosificados, embutidos, sopas instantáneas, etc.

## Preparación de alimentos

- ▲ Elegir métodos de cocción como a la plancha, al vapor a la parrilla o en estofado evitando las frituras, capeados o empanizados.
- ▲ Sazonar con olor o especias, utilizando sustitutos de sal.

## Otras recomendaciones diarias

- ▲ Hacer de 3 a 5 comidas todos los días, con horarios regulares evitando traspasos, beber por lo menos 1.5 a 2 L de líquido al día, evitar someterse a dietas de reducción de peso sin ningún control nutricional.
- ▲ Realizar de 20 a 30 min de ejercicios aerobios.
- ▲ Aumentar las actividades en la vida cotidiana (subir escaleras, caminar y disminuir el uso del coche).

▲ Moderar o evitar el tabaquismo y el alcoholismo.