

Recomendaciones

Nutricionales en la adolescencia

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y edad adulta. Ocurre en lapsos variables y su duración ocurre en las circunstancias específicas del individuo, estar conscientes de quel estado nutricional y de salud en general con el que el individuo llega a esta etapa influye en como enfrentara los cambios físicos, sociales, emocionales que ocurren en la adolescencia.

Recomendaciones nutrimentales.

Las recomendaciones que se hacen básicamente para respaldar y garantizar el crecimiento tomando en cuenta que se trata de un adolescente que ha llegado 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 la de los niños, por mayor de testosterona y andrógenos.

- Las recomendaciones de energía y proteína se hacen en cuanto a la talla y no en cuanto al peso o edad cronológica.

- La FAO-OMS recomienda aportaciones diarias de proteínas para adolescentes de 10-18 años, en determinados gramos de proteína por kg corporal.

- Es importante que en las mujeres se procure el consumo de calcio en los alimentos, para contar con reservas durante esta etapa y disminuir el riesgo de osteoporosis en 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 del tejido muscular y el volumen sanguíneo que se ven incrementados.

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

- Es fundamental considerar que en situaciones como el embarazo

y la actividad física, cambian los requerimientos nutricios. En el primer caso deberá aumentarse la ingesta de energía, proteína, ácido fólico, Calcio, Fósforo, magnesio, vit. A.

■ En adolescentes que practican deporte regular y con cierta intensidad deberán hacerse ajustes correspondientes de acuerdo con el tipo de deporte, la frecuencia en que lo practica y la intensidad.

■ Se recomienda insistir en la adecuada hidratación todos los días y más cuando realicen deportes. La recomendación es de al menos 7ml de agua x kcal consumida.

Recomendaciones de nutrimentos específicos.

▷ Calcio: En el sexo fem de 10-20 años 210-400mg al día; del sexo M. de 10-20 años de 170-240mg al día.

▷ Hierro: Sexo fem: 57-77mg al día; Sexo M. 23-9mg al día

▷ Zinc: Sexo fem: 27-05mg al día; Sexo M. 18-31mg al día

Sugerencias al orientar a los adolescentes en materia de alimentación

■ Considere escuchar con atención sus dudas antes de llenarlos de información

■ Personalice lo mayor posible el plan de alimentación

■ 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.

■ Ayude al adolescente a optimizar sus recursos, explicando opciones de donde y que comer para que aprenda a elegir en favor de su salud.

■ Utiliza el sistema mexicano de equivalentes solo cuando el adolescente tenga que mejorar su ingesta y con la idea de facilitar que disfrute lo que come, que sea responsable de su salud y capaz de elegir.

■ Nunca omita preguntas que puedan orientarle acerca de si existe o no algún trastorno de conducta alimentaria; si es así es recomendable contar con algún especialista de salud mental para canalizar.

Es el periodo más largo de la vida abarca de los 20 a los 60 o 65 años que a su vez pudiera dividirse en dos épocas: adultez temprana o adulto joven hasta los 40 años y adultez media de los 41 a 61 años. Las principales enfermedades relacionadas con la nutrición que hay que atender en este grupo y se han convertido en un problema de salud pública son la obesidad, hipertensión arterial y DM2.

Requerimientos Nutricios, las necesidades energéticas podemos determinarlas por factores como lo son: Sexo, edad, estado fisiológico, duración e intensidad de la actividad física.

Tomar en cuenta los requerimientos nutricios que se usaran para el mantenimiento según sea el caso. El aporte de energía corporal debe permanecer estable en situaciones específicas como el embarazo se debe aumentar el consumo de energía y micronutrientes según recomendaciones del estado fisiológico con el que se inicia el embarazo. Debido a la importancia de la prevención o la detección temprana de enfermedades crónicas degenerativas en esta etapa se recomienda que el adulto sano se someta a una evaluación periódica anual de rutina o semestral de acuerdo a su estado de salud y sus riesgos particulares, esta evaluación debe incluir: Antropometría, bioquímica sanguínea, clínica y dietética.

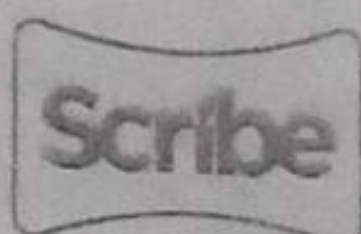
Orientación alimentaria, el objetivo en esta etapa es la obtención de una mejor Calidad de vida actualmente esto implica en la mayoría de los casos un cambio de hábitos. Es fundamental que el profesional conozca al paciente y comprenda la situación particular y le muestre alternativas o herramientas específicas a su caso. Considere que el paciente con obesidad, hipertensión o diabetes está viviendo un proceso interno difícil al conocer que su padecimiento es crónico, no curable y por tanto su tratamiento requiere de cambios toda la vida.

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

Recomendar practicar una alimentación completa, variada equilibrada, adecuada e inocua, realizar monitoreo de peso, no espaciar demasiado las comidas (más de 5 horas) para evitar comer con ansiedad.

Selección de Alimentos

Incluir abundantes verduras pocas raciones de fruta, combinar cereales con leguminosa y disminuir el consumo de alimentos de origen animal, ingerir preferir verduras y frutas secas evitando enlatados e industrializados cereales integrales con su contenido de fibra y poca grasa y azúcar y cortes de carne magros eliminando la piel en las aves y aumentando el consumo de pescado, limitando el consumo de alimentos grasos como la manteca, crema



montequilla y tocino, preferible aceites vegetales
de coco o granola; disminuir o moderar el consumo
de azúcar y sal y evitar productos que la contengan
como enlatados, embazados, gasificados, embutidos
Sopas instantáneas y botanas comerciales.

▷ **Preparación de alimentos.** Elegir métodos de cocción como
horneado, a la plancha, al vapor, a la parrilla o en estofado
evitando las frituras, capados o empanizados
Sazonar con hierbas de olor y especias utilizando sustitutos
de sal.

Otras recomendaciones: diarias: hacer de tres a 5
comidas todos los días con horarios regulares evitando
traspasos; beber por lo menos 1.5 a 2L de líquidos al
día; evitar someterse a dietas de control de peso sin un
control nutricional; Realizar diariamente de 20 a 30 minutos
de ejercicio aeróbico.

Aumentar actividades en la vida cotidiana, subir escaleras
Caminar, y disminuir el uso de el coche,
moderar o evitar el tabaquismo y el consumo de alcohol.