

#2 CLASE

Nutrición Lic. Jessica V.

Requerimientos nutricionales en la adolescencia

▶ La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en los pases variables y su duración ocurre bajo circunstancias específicas del individuo, estar conscientes de que el estado nutricional y de salud en general con el individuo llega a esta etapa, influye en como enfrentaran los cambios físicos, sociales y económicos que ocurren en la adolescencia.

Recomendaciones nutricionales

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 alteración 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 hace en cuanto a la talla y no en cuanto a el peso y la edad cronológica. La FAO-OMS recomienda aportaciones diarias de proteínas para adolescentes de 10 a 18 años en determinados gramos de proteínas 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 restituir las pérdidas de minerales 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 los factores de crecimiento.

Es fundamental considerar que en situaciones como el embarazo y la actividad física cambian los requerimientos nutricionales. En el primer caso deberán aumentar 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 y frecuencia en que lo practican y intensidad.

Se recomienda insistir en la educación de la adecuada hidratación todos los días y más cuando realicen deportes. La recomendación es de al menos 1 ml de agua por kg de energía consumidos.

Recomendaciones de nutrientes específicos para adolescentes.

- ▶ Calcio = F = de 10 a 20 años (210 a 400 mg/día)
M = de 10 a 20 años (110 a 240 mg/día)

- ▶ Hierro = $F =$ de .57 a 1.1 mg/día
 $M =$ de .23 a .9 mg/día
- ▶ Zinc = $F =$ de .27 a .05 mg/día
 $M =$ de .18 a .31 mg/día

Sugerencias al orientar a los adolescentes en materia de información.

- 1.- Considere escuchar las dudas antes de llenarlos de información.
- 2.- Personalice lo mayor posible el plan de alimentación.
- 3.- Tenga 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.- Ayude al adolescente a optimizar sus recursos explicando opciones de donde y que comer para que aprenda a elegir a favor a su salud.
- 5.- Utilice el sistema mexicano de alimentación equilibrada, equivalentes cuando el adolescente tenga que controlar sus ingestas 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 pueda orientar a ustedes acerca de que si existe uno 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: adultos temprana y adulto joven hasta los 40 años, y adultos media de los 41 a los 65 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 como son la diabetes mellitus tipo 2, obesidad, hipertensión arterial.

Requerimientos nutricios

- ▶ Las necesidades energéticas podemos determinarlas por factores que son: sexo, edad, estado físico, duración e intensidad de la actividad física.
- ▶ Tomar en cuenta los requerimientos nutricios que se utilizarán 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 micronutrientes según recomendaciones del estado fisiológico con el que se inicie el embarazo.
- ▶ Debido a la importancia de la prevención a la detección temprana de las enfermedades crónicas degenerativas. Con esta etapa se recomienda que se mantengan 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 su situación particular y le muestre alternativas, o tratamientos específicos a su caso, las personas con hipertensión arterial, obesidad, diabetes tipo 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 nutrición o control según sea el caso dependa de las condiciones tomados cada día.
- ▶ Recomendar y practicar una alimentación completa, variada, equilibrada, adecuada e inocua, realizar monitoreo de peso no espasivo demasiado las comidas más de 5 horas para entrar o cuidar quitar horas de ayuno.

Selección de alimentos

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

Otras recomendaciones dietarias

- ▶ Hacer de 3 a 5 comidas todos los días con horarios regulares evitando traspaños, beber por lo menos 1,5 a 2 ml de líquido al día evitar someterse a dietas de reducción de peso sin ningún control nutricional.

- ▶ Realizar de 20 a 30 minutos de ejercicio aerobios
- ▶ Aumentar las actividades en la vida cotidiana (subir escaleras caminar y disminuir el usar coche).
- ▶ Moderar o evitar el tabaquismo y el alcoholismo.