

Nutrición

alimentación del adolescente



Dra. Brenda del Carmen López

Alumno. Luis fabrizio Chapital Velasco

UDS

Universidad del sureste
san Cristóbal de las casas

Fuentes. www.clarin.com, www.cuidateplus.marca.com,

Objetivo

El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta y a prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida. Además, hay que tener en cuenta la actividad física y un estilo de vida saludable, o bien la existencia de hábitos perjudiciales, como el tabaco y el consumo de alcohol, entre otros

¿Qué es la adolescencia?

periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Se inicia con la pubertad y termina sobre los veinte años cuando cesa el crecimiento biológico y la maduración psicosocial. Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psicoemocional. En este periodo se asiste a un gran aumento en la velocidad de crecimiento corporal, y se alcanza el pico de masa ósea. Así, se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética. Además, se asiste a un cambio en la composición corporal diferente en función del sexo, con un notable incremento de la masa magra en los varones, y de la masa grasa en las mujeres, que hace que los requerimientos de energía y nutrientes no sólo sean muy elevados, sino diferentes en uno y otro sexo desde entonces. La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover

¿Qué se recomienda en esta etapa?

Comenzar a tener hábitos para una vida saludables entre e los mas importantes esta la nutricion y es que la adolescencia puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana. Pero, por otra parte, en esta época pueden adquirirse nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a varios factores: influencias psicológicas y sociales, de los amigos y compañeros, el hábito de comer fuera de casa, el rechazo a las normas tradicionales familiares, la búsqueda de autonomía y un mayor poder adquisitivo. La gran demanda de nutrientes, sumadas a los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos, convierten a la adolescencia en una época de alto riesgo nutricional.

Aporte nutricional necesario en la etapa de la adolescencia

En esta etapa aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en los que la nutrición juega un papel determinante. Estos cambios son específicos de cada sexo. En los chicos aumenta la masa magra más que en las chicas. Por el contrario, en las niñas se incrementan los depósitos grasos. Estas diferencias en la composición corporal van a influir en las necesidades nutricionales. Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a esta.

La batalla en la nutrición (sobre peso obesidad)

Aunque hay diferencias locales, la gran influencia de la industria alimentaria, por una parte, y la publicidad y medios de difusión por otro, hacen que los hábitos alimentarios sean deficientes.

El estilo de vida del adolescente le lleva con frecuencia a comer fuera de casa, suprimiendo o restringiendo comidas, que son reemplazadas muchas veces por pequeñas ingestas entre las comidas principales. Éstas disminuyen el apetito, suelen tener bajo poder nutritivo y alto valor calórico, favoreciendo además problemas como la obesidad, caries dental y malos hábitos dietéticos.

Consumo frecuente de “snacks”. Se trata de diferentes alimentos sólidos o líquidos tomados entre las comidas, y en general ricos en mezclas de grasas y azúcares. Suelen ser comprados en tiendas, cafeterías, kioscos o directamente en máquinas expendedoras. Proporcionan una cantidad elevada de energía con poca densidad de nutrientes, y un aporte excesivo de grasas y azúcares simples, o bien de sal, suponiendo incluso entre un 10-30% del total energético de la dieta diaria. Aunque muchas veces se les atribuye propiedades negativas, su consumo ocasional no debería tener consecuencias nutricionales siempre que el conjunto de la dieta del adolescente “compense” dicho consumo, y en casos de mucha actividad física incluso pueden ayudar a aportar la energía que se necesita, debiendo únicamente seleccionar el producto adquirido.

Consumo de alcohol. El alcohol aporta calorías vacías además de sus conocidos efectos nocivos sobre el apetito y múltiples órganos y

sistemas. También es frecuente en esta edad el inicio del consumo de tabaco y drogas y anticonceptivos orales. Dietas no convencionales. Dietas vegetarianas, macrobióticas, de alimentos naturales, etc, comienzan con frecuencia a practicarse en esta época.

El otro lado de la moneda

Hoy en día es normal ver a super modelos en la portadas de revistas, películas, series etc.. con cuerpos definidos etc.. esto muchas veces puede llevar a una preocupación excesiva por la imagen corporal, basándose en un determinado ideal de belleza, iniciándose así los regímenes para adelgazar que conducen a una ingesta insuficiente de muchos nutrientes, sobre todo en mujeres. Además, estas personas incrementan la actividad física o incluso inician conductas purgativas para el mantenimiento del peso. Existe el riesgo de que esta práctica conduzca a un verdadero trastorno de la conducta alimentaria.

Recomendaciones

Las recomendaciones nutricionales pueden registrar algunas variaciones en función de circunstancias personales o de la práctica de determinadas actividades.

Actividad física

En general no existen diferencias significativas entre los adolescentes que realizan actividad física recreativa y los que no la llevan a cabo. Los factores que condicionan un ajuste en las recomendaciones nutricionales dependen del tipo de actividad física, del tiempo de entrenamiento y de su duración. Puede haber un incremento en las necesidades de energía, nitrógeno, vitaminas y minerales (p. ej., tiamina, riboflavina, sodio, hierro y calcio), pero se cubren con facilidad con una dieta adecuada, variada y equilibrada. Sin embargo, el ejercicio intenso puede aumentar las pérdidas de hierro por sudor, orina, heces y hemólisis y además ocasionar una disminución en la absorción. Se debe medir la ferritina sérica antes de decidir suplementar con hierro. Además se deben controlar los niveles de cinc

en los atletas con deficiencia de hierro. Especial atención merece la ingesta de agua, que se recomienda si la actividad dura menos de 2 horas. Las soluciones hidratantes deportivas se pueden usar en sesiones de mayor duración, evitando las que contienen fructosa, que se absorbe menos que las que contienen sacarosa o glucosa.

Embarazo

La adolescente embarazada requiere un mayor aporte de nutrientes, cuya magnitud es inversamente proporcional al nivel de desarrollo. El embarazo implica un estrés adicional sobre el estado nutricional de la adolescente en crecimiento. Durante este período y el de lactancia la mayoría de las recomendaciones de nutrientes contemplan cantidades adicionales para suplir estas nuevas necesidades. De no tomar las precauciones necesarias, aparecerán deficiencias de proteínas, minerales y vitaminas, por lo que se recomienda suplementar con vitaminas.

Dietas vegetarianas

Las dietas vegetarianas estrictas sí pueden condicionar deficiencias de vitamina D y B₁₂, riboflavina, proteínas, calcio, hierro y cinc, entre otros. En general, las dietas semivegetarianas, lactovegetarianas y ovolacteovegetarianas, si son equilibradas, no necesitarán de suplementos.

Caries dental

Se debe sobre todo a un aumento en el consumo de dulces y chucherías y a intervalos cortos de tiempo, relacionados con los hábitos alimentarios de los adolescentes, más que a una ingesta deficiente de flúor en esta edad.

Acné

Diversos estudios no han podido demostrar que las modificaciones dietéticas sean eficaces en el tratamiento o la prevención del acné.

Interacción de fármacos, alcohol, tabaco y otras sustancias

Las interacciones de fármacos con vitaminas se han descrito ampliamente y la mayor parte son de tipo metabólico, debido al papel que éstas desempeñan en el metabolismo. Los anticonvulsivantes alteran el metabolismo de la vitamina D. La isoniazida, que se utiliza en la terapia antituberculosa, ejerce una acción antivitamina B₆ ya que se combina con el piridoxal fosfato formando hidrazonas, lo

que da lugar a una inhibición de enzimas B₆ dependientes, excreción renal de vitamina B₆ y, por tanto, puede inducir una deficiencia de vitamina B₆. El alcohol favorece la deshidratación, ya que el organismo consume 226,8 g de agua para metabolizar 28,35 g de alcohol. Otra consecuencia es que interfiere con la absorción de grasas, vitaminas A, D, E y algunas del complejo B, además de que favorece las pérdidas del magnesio. El tabaco disminuye la absorción de vitamina C. Los anticonceptivos orales aumentan los niveles de triglicéridos, de lipoproteínas VLDL y LDL, causan un descenso de los niveles de HDL, y además producen una disminución de los niveles de ácido fólico, vitaminas B₆ y B₁₂, cinc, calcio y magnesio.

Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes

La mayoría de las dietas hipocalóricas son inadecuadas para los requerimientos incrementados de energía y nutrientes del adolescente, en especial durante la pubertad. Muchos adolescentes, en especial las adolescentes, deciden hacer una dieta por la presión del círculo de amigos, de la moda, o por distorsión de la imagen corporal. Como consecuencia de ello disminuyen el consumo de alimentos, le dan poca importancia a su calidad y además, si el control de sus hábitos alimentarios es muy rígido y severo, en ocasiones, pueden derivar en anorexia y bulimia nerviosa. Lo recomendable es tratar de evitar este tipo de dietas hipocalóricas mientras dure el crecimiento y modificar los hábitos alimentarios del adolescente. Si realmente hay obesidad se debe aplicar un régimen dietético estrictamente controlado por especialistas e incentivar la necesidad de practicar ejercicio. Lo recomendable es que durante la pubertad se disminuya globalmente la ingesta más que suprimir alimentos básicos de la dieta.

