

Alimentación en el Adolescente

ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA

NUTRICION

L, N BRENDA DEL CARMEN LOPEZ

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

26 DE NOVIEMBRE DEL 2020

RESUMEN:

La adolescencia es el 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 hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

NECESIDADES NUTRICIONALES.

Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal. 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.

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.

RECOMENDACIONES EN LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE.

La recomendación de una alimentación sana en el adolescente no difiere mucho de la dieta saludable del adulto. La promoción de la “dieta mediterránea” puede ser una estrategia útil en nuestro país, y la pirámide de los alimentos es un sencillo método para enseñar buenas prácticas dietéticas dentro de la consulta diaria.

LOS cereales aportan energía en forma de hidratos de carbono y ácidos grasos esenciales, además de proteínas, minerales y vitaminas. Constituyen la base de la pirámide de los alimentos de una dieta equilibrada, y son altamente recomendables, con consumo parcial de cereales integrales, ricos en fibra. Finalmente, las frutas, verduras y hortalizas aportan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra vegetal, y componen el siguiente escalón de la pirámide, con recomendación de consumo de 5 o más raciones diarias.

La familia puede ejercer una influencia favorable en la dieta de los adolescentes, con el desarrollo de buenos hábitos alimentarios y patrones de conducta. Está demostrado que la comida en familia favorece un mayor consumo de vegetales y productos ricos en calcio, y menor de fritos y refrescos azucarados.

PROBLEMAS COMUNES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN A ESTA EDAD

De lo expuesto con anterioridad se deduce que la alimentación de nuestros adolescentes es con frecuencia desequilibrada en el aporte de nutrientes, con dietas hipergrasas (35-50% del total calórico), con un bajo índice de ácidos grasos poliinsaturados/saturados.

La mayor parte de la grasa saturada procede del consumo de carnes, embutidos y patés, y no de la leche y derivados. Asimismo la ingesta de proteínas y sal es muy superior a las recomendaciones, y hay un aporte insuficiente de carbohidratos complejos y fibra, por el bajo consumo de frutas y vegetales. Todo ello colabora a que la obesidad sea el mayor problema nutricional en la adolescencia, con la consiguiente morbilidad asociada, como la tendencia a hipertensión arterial e hipercolesterolemia, que a la larga favorecerán el desarrollo de cardiopatía isquémica y aterosclerosis, amén de la persistencia de malos hábitos dietéticos y de sobrepeso en la edad adulta, y la repercusión inmediata sobre la autoestima del adolescente.

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.

ERRORES NUTRICIONALES MÁS FRECUENTES

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 que vamos a exponer tiendan a ser comunes a todo el mundo occidental. Irregularidades en el patrón de ingesta 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.

LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DEL ADOLESCENTE

CALORÍAS

Las calorías son la medida que se utiliza para expresar la energía que proporcionan los alimentos. El cuerpo demanda más calorías durante los primeros años de la adolescencia que en cualquier otra etapa de la vida.

NUTRIENTES

Los nutrientes proteínas, carbohidratos y grasas en los alimentos sirven como fuentes de energía para el cuerpo.

Cada gramo de proteína y carbohidrato proporciona 4 calorías, o unidades de energía.

La grasa contribuye con más del doble: 9 calorías por gramo.

PROTEÍNAS

De los tres nutrientes, lo que menos nos preocupa es la proteína. No porque no sea importante; el 50% de nuestro peso corporal está formado de proteínas, sino porque los adolescentes en Estados Unidos obtienen el doble de proteínas que necesitan.

A continuación algunos alimentos favoritos de adolescentes que contienen más proteína:

Carne de res, Pollo, Pavo, Cerdo, Pescado, Huevos, Queso

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos, que se encuentran en almidones y azúcares se convierten en el principal combustible del cuerpo: azúcar simple glucosa. Sin embargo, no todos los carbohidratos se crean igual. En las comidas planificadas, queremos incluir alimentos con carbohidratos complejos y limitar los carbohidratos simples. Los carbohidratos complejos proporcionan energía continua; es por eso que se con frecuencia observa a maratonistas y otros atletas consumiendo grandes cantidades de pasta antes de competir. Adicionalmente, muchos almidones también proporcionan fibra y diversos nutrientes. Realmente son alimentos sustanciosos: pero bajos en grasa.

La mayoría de nutricionistas recomiendan que la ingesta calórica de los adolescentes incluya de 50 a 60 por ciento de carbohidratos complejos.

Los carbohidratos simples nos seducen con su sabor dulce y un pequeño golpe de energía pero ofrecen poco y deben reducirse en la dieta.

GRASA EN LA DIETA

Los expertos en nutrición recomiendan que la grasa no conforme más del 30 por ciento de la dieta. La grasa proporciona energía y ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas solubles en grasa: A, D, E y K. Pero estos beneficios deben considerarse junto a los muchos efectos secundarios a la salud.

Un adolescente que recurra a una dieta rica en grasas aumentará de peso, aunque sea físicamente activo. Se requiere un entrenamiento digno de un atleta olímpico para quemar el exceso de calorías de grasa todos los días.

Los alimentos grasos contienen colesterol, una sustancia cerosa que puede obstruir una arteria y finalmente, endurecerla. El peligro de la arteriosclerosis es que la obstrucción afectará uno de los vasos sanguíneos que se conducen hacia el corazón o al cerebro, ocasionando un infarto o derrame cerebral. Aunque estas circunstancias que representan un peligro para la vida por lo general se presentan hasta en la vida adulta, el momento para iniciar a practicar la prevención es ahora, al reducir la cantidad de grasa en la dieta de su familia. La grasa en la dieta consta de tres tipos que varían en distintas proporciones:

Grasa mono insaturada, el tipo más sano, se encuentra en las aceitunas y el aceite de oliva; el maní, el aceite de maní y la mantequilla de maní; el anacardo, las nueces y el aceite de nuez y de canola.

Grasa poli insaturada, se encuentra en los aceites de maíz, cártamo, girasol, soya, semilla de algodón y semilla de sésamo.

Grasa saturada, el tipo más cargado de colesterol de los tres, se encuentra en los productos lácteos y la carne tales como la carne de res, cerdo, cordero, mantequilla, queso, crema, yemas de huevo, aceite de coco y aceite de palma.

Su familia debe restringir la ingesta de grasa saturada a no más del 10 % del total de calorías diarias. El otro 20 % de las calorías de las grasas en la dieta deben venir de dos tipos de grasas insaturadas, las cuales se encuentran principalmente en los aceites vegetales.

Si su familia consume muchos alimentos empacados y procesados, debe hacerse al hábito de leer las etiquetas con la información nutricional. Podría sorprenderle la cantidad de grasa, sin mencionar azúcar y sal (sodio), que contienen los alimentos que consume diariamente. Además, es posible que casi todos los productos empacados que contienen grasa contengan grasa parcialmente hidrogenada ya que tienen una vida útil más larga.

VITAMINAS Y MINERALES

Una dieta completa basada en los lineamientos de USDA proporcionará las cantidades suficientes de todas las vitaminas y minerales esenciales. Los adolescentes tienden a no cubrir sus cuotas diarias de calcio, hierro y cinc.

A menos que un examen de sangre o pruebas del pediatra revelen una deficiencia específica, es preferible obtener los nutrientes de los alimentos en lugar de consumir suplementos dietéticos.

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>

Referencias

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspxna>

