

NUTRICIÓN

nutrición

Nombre de la institución:
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno:
María Del Pilar Castro Pérez

Carrera:
Medicina Humana

Catedrático:
L.N.: Brenda del Carmen López
Hernández

Resumen:
**"Alimentación del
Adolescente"**

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. 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. A pesar de que durante la adolescencia ambos sexos presentan similitudes, al hablar de nutrición es indispensable tener en cuenta que la dieta se tiene que ajustar de manera individual, de acuerdo con la talla, el estado nutritivo y la velocidad de crecimiento. dotar al organismo de la energía suficiente y aportar los nutrientes necesarios para permitir un correcto funcionamiento y garantizar el desarrollo y crecimiento del individuo. Durante la adolescencia, dado que la mayor parte de los cambios que se producen son fisiológicos (maduración sexual, aumento del peso, aumento de la talla, etc.), los requerimientos nutricionales son muy elevados, por lo que es necesario un adecuado control de la alimentación e imprescindible asegurar el aporte suficiente, para no caer en déficit ni en carencias que puedan ser origen de alteraciones y trastornos de la salud. Para hacer frente a las exigencias de alimentación en la adolescencia es necesario conocer los cambios fisiológicos y psicológicos que se producen en esta etapa y cómo modifican las necesidades energéticas y 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. En este grupo de edad las necesidades de vitaminas aumentan respecto a otras etapas de la infancia, debido al crecimiento acelerado y al aumento de los requerimientos de energía. En la composición del organismo Las características fisiológicas que diferencian la adolescencia de cualquier otra etapa de la vida son: Maduración sexual. Crecimiento: o Aumento de la talla y el peso o Cambios en la composición corporal. Todos estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes que deben ser aportados en función de las necesidades que determinan la edad y el sexo. En la madurez sexual todos los cambios que conlleva este proceso ocurren de forma progresiva y paulatina, y generalmente suelen durar entre 5 y 7 años. En las niñas estos cambios suelen comenzar hacia los 10-11 años llegando al pico de máximo desarrollo hacia los 12-13 años. A partir de esta edad, la madurez sexual es completa, consiguiendo la estabilidad funcional del mecanismo reproductor. Para los varones, el desarrollo suele comenzar uno o dos años después, y el pico de mayor desarrollo se produce en torno a los 14-15 años. En el crecimiento verificaremos que la evolución del peso y la talla durante esta etapa depende mucho del niño o niña, por lo que es muy difícil de estandarizar. Cuando se tiene que evaluar la relación peso/talla, se suelen utilizar tablas que orientan acerca de la "mejor relación"; las de la Health and Nutrition Examination Survey son las más utilizadas. En ellas se establece el peso más adecuado para cada 5 cm de variación en talla según la edad. Por otro lado, los cambios en la distribución corporal en este aspecto es muy notable la diferencia entre chicos y chicas debido a la desigual distribución de la masa magra (músculo) y la masa grasa, y al diferente desarrollo de la masa ósea. La masa grasa aumenta principalmente en las chicas, llegando a una proporción corporal del 20-25%, mientras que, en los chicos, tras un aumento inicial,

disminuirá a una proporción corporal del 10-18%. A su vez, la masa grasa se distribuye por el cuerpo de manera diferente entre ambos sexos, así en las chicas se acumula predominando en las caderas y en los chicos en el tronco. Por todo lo comentado y dado el gran desarrollo durante esta etapa de la vida, es necesario asegurar un correcto aporte de nutrientes que garanticen el desarrollo y crecimiento del individuo. Las necesidades de ciertos nutrientes, es muy difícil establecer unas recomendaciones estándar para los adolescentes, debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población y a la falta de estudios y trabajos científicos que aporten luz al tema. La mayor parte de las recomendaciones se basan en las raciones que se asocian con "una buena salud", lo que a esta edad no suele presentar problemas, razón por la que se podría pensar que "da igual lo que se coma". Nada más lejos de la realidad. 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. 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.

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

Dietas restrictivas Puede aparecer 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.

Deportistas En el cálculo de necesidades energéticas ya está incluida una actividad física moderada a la hora de valorar el aporte energético total (2.500-3.000 kcal/día para varones, y 2.200 kcal/día para mujeres).

Embarazo en la adolescente En esta situación aumentan las necesidades energéticas, y se asocia con una mayor frecuencia de recién nacidos de bajo peso y mortalidad neonatal. La guía Alimentación y Dietoterapia, de Pilar Cervera, Jaume Clapés y Rita Rigolfas indica qué necesidades nutricionales aumentan en esta etapa:

- Las proteínas: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo.
- Las vitaminas: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia.
- Los minerales: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos.

El calcio: este macroelemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de leches o equivalentes, puede completar esta necesidad con los frutos secos, como fuente alternativa del calcio.

El hierro: es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en la menstruación.

El zinc: se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.

Buena hidratación: el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o agua es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos.

Bibliografias:

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2016/10/04/alimentacion-correcta-adolescencia-114379.html>

<https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Adolescencia.pdf>

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescencate.pdf

https://www.clarin.com/entremujeres/hogar-y-familia/hijos/alimentacion-adolescentes-deberia_0_ByQjnzHvI.html#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20deber%C3%ADa%20ser%20la%20alimentaci%C3%B3n,Nutrici%C3%B3n%20completa%20en%20la%20adolescencia.