

UNIVERSIDAD DEL SURESTE DOCENTE:



NUTRILOGA BRENDA DEL CARMEN LÓPEZ
HERNÁNDEZ



ALUMNA: ESTEPHANIA ANTONIETA FLORES
COURTOIS

"RESUMEN"

TERCER SEMESTRE

MEDICINA HUMANA

Alimentación en el adolescente

Primordialmente para comenzar este resumen me gustaría explicar un poco más a fondo este proceso de la adolescencia como una etapa de transición en donde podremos apreciar diferentes cambios en la persona, donde se ve un aumento de la talla y de la masa muscular, lo cual resume a un requerimiento de nutrientes y energía, interviniendo en esta necesidad también el sexo del adolescente ya que podremos observar un cambio en la composición del organismo variando las proporciones de los tejidos libres de grasa, hueso y músculo fundamentalmente, y el compartimiento grasa. Específicamente clasificaremos que los hombres experimentan un mayor aumento de la masa magra tanto en forma absoluta como relativa, y en las mujeres se incrementa, sobre todo, la masa grasa. Por estos mismos cambios y aumentos sabremos que el organismo necesitará de más nutrientes para poder cubrir las necesidades que ocurre en esta etapa, de esta manera podremos entender que debemos de instaurar los requerimientos necesarios a través de macro y micro minerales que son aquellas sustancias que necesita el cuerpo en mayor y menor cantidad para poder cumplir las necesidades de él, se deben de seguir recomendaciones nutricionales para poder mantener una correcta alimentación ya que como sabemos 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. Teniendo esto claro ubicaremos como resultado un estado nutricional óptimo y mantenimiento de 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, poniendo un poco de contexto epidemiológico y demográfico me gustaría citar un dato muy importante que ocurre en todo el mundo “la obesidad” del total de adolescentes en México, el 41.1% padecen sobrepeso u obesidad, cifra que asciende a 76.8% en la población femenina adulta. Para los hombres las proporciones disminuyen ligeramente a 35.8 y 73.0% respectivamente. Esto viene de la mano con la gran influencia de la industria alimentaria y la publicidad y medios de difusión que puede ayudar a crear sus malos hábitos como lo es la adicción de snacks, pizzas, hamburguesas, tabaco, el consumo de alcohol y la poca actividad física que tienen consigo, un claro ejemplo de esto mencionado es la 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 a la presentación de los

riesgos nutricionales como la obesidad, caries dental y malos hábitos dietéticos. Enfocándome un poco más a estos riesgos encontramos a los snacks (alimento muy común en los adolescentes e incluso niños) podré definirlos como diferentes alimentos sólidos o líquidos tomados entre las comidas, y en general ricos en mezclas de grasas y azúcares los cuales 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 gracias a estas características puedo mencionar que son obvias sus propiedades negativas solamente si se consume en exceso o bien si no se tienen una actividad física frecuente, posteriormente mencionando una consecuencia y riesgo nutricional están las caries las cuales 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, refiriéndome a otro riesgo nutricional estarían los casos de ingesta de alcohol en los adolescentes y la relación nutricional puedo mencionar que el alcohol aporta calorías vacías además de sus conocidos efectos nocivos sobre el apetito y múltiples órganos y sistemas. Por desgracia es frecuente en esta edad el inicio del consumo de tabaco, drogas y anticonceptivos orales, dietas no convencionales, dietas vegetarianas, macrobióticas, de alimentos naturales que pueden intervenir tanto físicamente como psicológicamente. Hablando más psicológicamente podría enfocarme a las dietas restrictivas referentes a la belleza corporal excesiva, esto se debe a que se idealiza a los regímenes de imagen corporal perfecta lo que conduce a una ingesta insuficiente de muchos nutrientes, sobre todo en mujeres. Igualmente se considera que estas personas incrementan la actividad física o incluso inician conductas purgativas para el mantenimiento del peso, por lo consiguiente los adolescentes que sufren esto padecen trastornos alimenticios como bulimia y anorexia, específicamente la bulimia se trata de un trastorno alimentario por el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimento (atracones) durante los cuales siente una pérdida de control sobre la comida. La persona utiliza luego diversas formas, tales como vomitar o consumir laxantes (purgarse), para evitar el aumento de peso. La anorexia se trata un trastorno alimentario que causa que las personas pierdan más peso de lo que se considera saludable para su edad y estatura. Las personas con este trastorno pueden tener un miedo intenso a aumentar de peso, incluso cuando están con peso insuficiente. Como tal yo considero que estos padecimientos se tratan de aversiones psicológicas muy comunes en la adolescencia.

Ahora bien en torno a los requerimientos alimenticios podría comentar que son limitados ya que como tal nos enfocaremos en la edad cronológica o en algunos casos por la edad biológica pero no siempre ya que en algunas ocasiones no coinciden ambas. Específicamente podre mencionar los siguientes requerimientos:

- Agua: se estiman en 1-1,5 ml/kcal metabolizada
- Energía: específicamente podre mencionar que cada requerimiento se estimara diferente para cada tipo de adolescente, para poder lograr esto nos apoyaremos del método factorial que supone la suma de metabolismo basal, actividad física, termogénesis inducida por la dieta y coste energético del crecimiento y aposición de nutrientes, las cifras de las que nos guiaremos serán de gasto energético en reposo de la FAO/OMS de 1985, aplicando un factor de actividad de ligera a moderada, los factores de diferencia que podemos encontrar serán amplias y enfocadas con el patrón de actividad, la velocidad de crecimiento y el sexo que como sabemos estos intervienen en cambios en la composición corporal y de la masa magra
- Proteínas: Los requerimientos de proteínas se establecen en función de las necesidades para mantener el componente corporal proteico y obtener un crecimiento adecuado, todas estas necesidades de proteínas están influidas por el aporte energético y de otros nutrientes, y la calidad de la proteína ingerida
- Grasas: específicamente podremos mencionar que están influidas altamente en la alimentación del adolescente para poder cumplir las necesidades calóricas de ellos. Como tal las recomendaciones en la adolescencia son similares a las de otras edades y su objetivo es la prevención de la enfermedad cardiovascular.
- Hidratos de carbono: en este caso vienen relacionados con las cantidades calóricas además de ser una importante fuente de fibra donde el aporte ideal de fibra no ha sido definido. Podremos mencionar que conviene valorar los aportes en función de su solubilidad, más que en términos absolutos de fibra dietética
- Vitaminas: encontraremos dos hidrosolubles desempeñan funciones importantes en el metabolismo intermediario de los principios inmediatos, por lo que sus necesidades dependen en parte del aporte energético y de la actividad metabólica para la formación de tejidos, las liposolubles desempeñan funciones específicas, salvo la vitamina E que actúa fundamentalmente como antioxidante.

Bibliografía

- Marugán de Miguelsanz, J. and Monasterio Corral, L., 2020. Alimentación En El Adolescente. 4th ed. [ebook] Valladolid: Hospital Clínico Universitario de Valladolid, p.<https://www.aeped.es>. Available at: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf> [Accessed 23 November 2020].
- M. (2018, 20 marzo). Importancia de la alimentación en el adolescente. Zona Hospitalaria. <https://zonahospitalaria.com/importancia-de-la-alimentacion-en-el-adolescente/>
- Martín-Aragón, S. (2008, 1 noviembre). La nutrición del adolescente. Hábitos saludables | Farmacia Profesional. elsevier. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente>
- Peña Quintana L, Madruga Acerete D, Calvo Romero C. Alimentación del preescolar, escolar y adolescente. Situaciones especiales: dietas vegetarianas y deporte. Guías prácticas sobre Nutrición (II). Ann Esp Pediatr 2001; 54:484- 4 9 6
- Alfonso, F. R. (2020, 1 agosto). Psicología y nutrición en el desarrollo ontogenético en la edad infanto-juvenil. Scielo. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112004000400003