

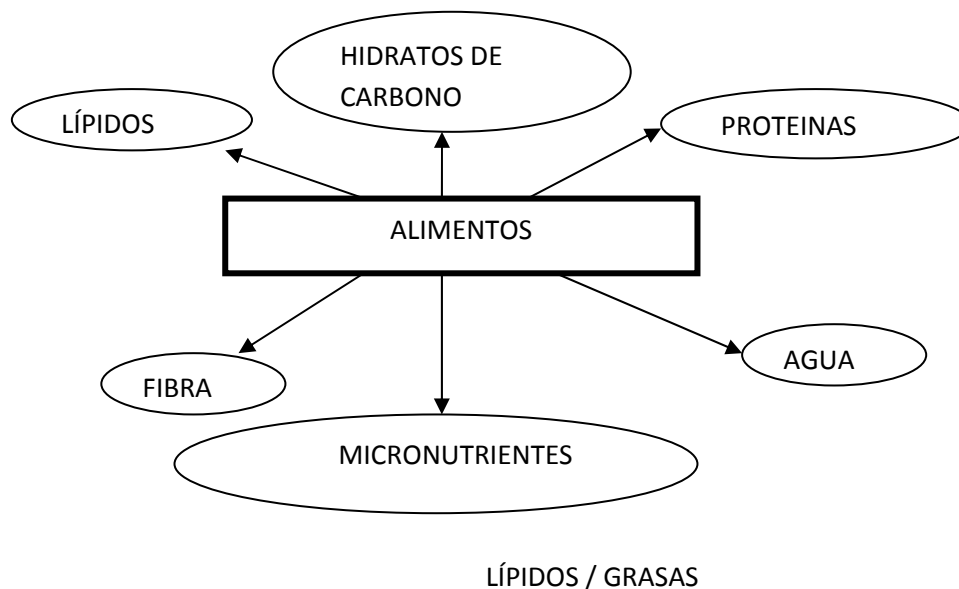
# LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA; DIFICULTADES Y MODOS DE PREVENCIÓN

---

Habitualmente se asocian a la edad adolescente trastornos relacionados con la alimentación. El surgimiento de los mismos, en realidad, no se arraiga a este periodo evolutivo, sino que hunde sus raíces en la niñez. Es fundamental ir poniendo desde la infancia los medios que en el futuro ayudarán a evitar el desarrollo de trastornos alimenticios como la bulimia, anorexia, etc..., muy habituales en chicos y chicas en edad adolescente. Se trata de adquirir desde la primera edad hábitos alimenticios saludables y por supuesto, la formación adecuada para superar la influencia que los estereotipos sociales ejerce en niños, adolescentes y jóvenes.

## ¿QUÉ COMPONENTES NOS APORTAN LOS ALIMENTOS?

En general, todo tipo de alimentos que ingerimos poseen los siguientes componentes;



Se trata de componentes alimenticios que aportan energía al organismo. A nivel calórico se estima que para una alimentación equilibrada les deberá corresponder entre el 30 y el 35% de aporte energético, mientras que a los Hidratos de carbono entre el 50 y 55 % y entre un 10 y un 15% a las proteínas. Las funciones de los lípidos, además del aporte energético son;

- La formación de las membranas celulares y de la vaina de mielina de los nervios.
- El transporte de proteínas.

Podemos encontrar varios tipos de grasas en los alimentos;

- **INSATURADAS;** Son beneficiosas para el organismos ya que reducen los niveles de colesterol en sangre. El aceite de oliva proporciona de tipo monoinsaturado y en el aceite de girasol, así como en el pescado encontramos del tipo poliinsaturado.
- **SATURADAS;** El consumo excesivo de las mismas puede ocasionar graves consecuencias para la salud. Propician el aumento de colesterol y los problemas

# LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA; DIFICULTADES Y MODOS DE PREVENCIÓN

---

cardiovasculares asociados al mismo, por lo que es conveniente controlar su consumo. Podemos encontrarlas en alimentos del tipo; carne de cordero; de cerdo y carnes rojas, aceites de palma y de coco, leche entera, chocolate, embutidos, manteca, etc...

- TRANS; Generalmente aparecen en alimentos que han sufrido transformación industrial, como por ejemplo en la bollería del tipo industrial, patatas fritas, margarinas, etc. Su consumo en exceso no solo incrementa el colesterol, sino que, además, reduce los niveles de grasas insaturadas, beneficiosas para regular los niveles de lípidos en la sangre. El colesterol o acumulación de grasa en las paredes de las arterias da lugar a posibles lesiones cardiovasculares.

Se recomienda el consumo de leche semidesnatada porque mantiene el nivel de nutrientes óptimos para el organismo y posee un nivel de grasa bajo.

## PROTEINAS

Las proteínas constituyen alrededor del 50% del peso seco de los tejidos y no existe proceso biológico alguno que no dependa de la participación de este tipo de sustancias. Energéticamente, las proteínas aportan al organismo 4 Kcal de energía por cada gramo que se ingiere. Se aconseja que la ingesta de proteínas al día alcance entre el 10 y el 15 % del aporte energético total. Las podemos encontrar en alimentos como la leche y productos lácteos como el queso, las legumbres y el huevo. Entre las funciones que se les reconocen están:

- Son esenciales para el crecimiento.
- Potencian la formación de jugos digestivos y hormonas.
- Actúan como transporte de gases; oxígeno y dióxido de carbono en sangre.
- Actúan también como defensa; los anticuerpos son proteínas de defensa natural contra infecciones o agentes extraños.

## HIDRATOS DE CARBONO

Constituyen la principal fuente de energía para el cuerpo. Proporcionan energía para diversas funciones, como por ejemplo mantener la temperatura corporal del cuerpo o el movimiento de los músculos para realizar las acciones cotidianas.

En general la dieta debe obtener entre el 55-60% de su valor energético total. Dependiendo de la composición de los H.C. podemos distinguir entre:

- H. C. Simples: Su paso a través del intestino es muy rápido, su ingestión produce un aumento brusco de los niveles de glucosa en sangre por lo que no son muy recomendables. Este tipo de azúcares son: dulces, caramelos, bollerías, azúcar de mesa, etc. Glucosa (presente en la fruta madura), Lactosa (en la leche), Sacarosa (en bollería industrial y en la llamada comida basura) y Fructosa (frutas, verduras y miel).
- H. C. Complejos: Por su lenta absorción evitan subidas bruscas de glucosa en sangre por lo que al ingerirlos no se producen hiperglucemias importantes. El organismo utiliza estos H.C. como combustible, para él son como la gasolina para los coches. Los podemos encontrar en cereales (arroz, pastas alimenticias), legumbres y tubérculos (patatas) y en la fibra presente en legumbres, cereales integrales, frutas y verduras.

# LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA; DIFICULTADES Y MODOS DE PREVENCIÓN

---

**Índice glucémico;** Sirve para comparar la calidad de los distintos Hidratos de Carbono contenidos en los alimentos. Proporciona un índice numérico que indica el nivel de glucemia en sangre tras la ingestión de ciertos alimentos. A mayor nivel de Hidratos de Carbono complejos el índice de glucosa en sangre asciende más lentamente. Se aconseja tomar legumbres mejor que arroz y éste mejor que patatas. De la misma forma es preferible ingerir los alimentos enteros que en puré y mejor en puré que en forma líquida. Por otro lado, es preferible consumir comida casera que industrial, debido al alto contenido de grasas y azúcares de esta última.

## ¿QUÉ OCURRE EN LA ADOLESCENCIA?

El/la adolescente ha alcanzado un nivel de autonomía que le permite tomar decisiones sobre la comida. Frecuentemente esas decisiones van encaminadas al cuidado o a la consecución de una imagen corporal impuesta por los cánones de belleza sociales. No siempre los pasos dados en materia de alimentación son saludables en ese sentido, Sin embargo, la clave de una adecuada alimentación, sustentada en saludables hábitos radica en la adquisición de los mismos en edades tempranas; ES IMPORTANTE IR ESTABLECIENDO LOS HÁBITOS SALUDABLES ALIMENTICIOS DESDE LA INFANCIA. A partir de los 4 o 5 años la relación entre el peso y la talla, reflejada en los percentiles comienza a ser significativa y a dar información sobre posibles alteraciones y el consiguiente aviso para tomar cartas en el asunto.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES DE INTERÉS

- Es aconsejable llevar una DIETA EQUILIBRADA.
- Interesa que toda la familia esté involucrada en el fomento y adquisición de hábitos alimenticios saludables.
- Es importante regularizar los horarios de las comidas y realizar 5 o 6 al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). Los dos momentos claves en la alimentación diaria son el desayuno y la cena. Es importante no menospreciar la calidad de los alimentos, especialmente en estos dos momentos. En el desayuno por el aporte energético que nos debe proporcionar y en la cena, es aconsejable que los hidratos de carbono estén presentes, acompañados de otros nutrientes.
- Hay que respetar los horarios y procurar no picar entre horas.
- Se recomienda evitar alimentos con alto índice glucémico, así como la ingesta de grasa de las vísceras, mantequillas, nata, queso graso, embutidos, salsas grasas y rebozados. Los aceites de palma y coco, presentes como ingredientes, son bastante nocivos para la salud.
- Se recomienda tomar aceite de oliva, lácteos semidesnatados, pescado, carnes de ave, conejo y ternera y unos 3 huevos por semana.
- Las bebidas de refrescos y cola poseen alto contenido en calorías y en algunos casos también de cafeína, por lo que conviene evitarlas para impedir trastornos relacionados con la diabetes e hipertensión.

## LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA; DIFICULTADES Y MODOS DE PREVENCIÓN

---

- A veces, es preciso presentar a los niños y jóvenes la comida de manera atractiva para no producir rechazo, por ejemplo conviene mezclar el yogur con la fruta cuando el niño se muestra reacio a ingerir ésta a solas.
- Las poco adecuadas costumbres en materia de alimentación relacionadas con los tiempos que corren no deben hacer mella en la calidad de la misma. Hay que dedicar tiempo al desayuno y procurar hacer lo mismo con la cocina, superando la tentación de las comidas rápidas y/o precocinadas. Merece también tiempo la cena para no hacer de ella una comida pobre en nutrientes y aporte energético.
- Por último, conviene señalar la importancia del ejercicio físico como actividad o hábito inmerso en la vida cotidiana de los niños y adolescentes.