

Tema 3. Alimentación del adolescente

Introducción

La adolescencia es una etapa de vida en la que se deja de ser niño para dar paso a convertirse en adulto, lo cual trae consigo muchos cambios no solo físicos si no emocionales y sociales, es uno de los periodos más cambiantes en el desarrollo del ser humano.

Es un proceso que difiere en el género ya que este transcurre entre los 10 y 18 años en las mujeres y entre los 12 y 20 años de edad en los hombres, es en esta etapa en donde se comienzan a observar cambios físicos visibles y culmina la definición completa de cuerpo de adulto, por estas razones, para el ser humano, en esta etapa de vida, es crucial que conozca y entienda lo que le está sucediendo a su cuerpo para que lo tome de una manera positiva y siga cultivando un estilo de vida saludable, hacer de este proceso algo más llevadero, conociendo que se trata de algo pasajero. Es una transición de lo que está dejando de ser para convertirse en un adulto responsable y maduro.



Subtema 1. Características



A esta etapa de la vida, la adolescencia, se le conoce como el segundo brote de crecimiento, en donde es importante hacer distinción entre dos términos propios de la edad que son **pubertad** y **adolescencia**.

Pubertad

Se refiere a los cambios físicos que tendrá el ser humano en esta edad en donde aparecen las características sexuales secundarias y se modifica el tamaño y la composición corporal, lo que requiere de muchos ajustes del cuerpo.

Adolescencia

La **adolescencia** es un proceso **psicosocial** propio solo del ser humano, en donde se ven reflejados todos esos cambios que constituyen la transición de niño en adulto, aquí se encuentran involucrados temas como el nuevo concepto de identidad (el yo) y realizar un plan de vida.

Los cambios físicos a considerar en esta época de la vida que abarca desde los 12 a 20 años de edad aproximadamente tienen tres principales aspectos:

Aspectos de los cambios físicos

Dimorfismo o maduración sexual	Éste término se refiere al conjunto de transformaciones morfológicas que culminan en un cuerpo adulto con capacidad de procrear.	La maduración sexual de las mujeres se puede observar por el desarrollo de los senos, aparición del vello púbico, vello axilar y presencia de la menarca o periodo menstrual.
		La maduración sexual de los hombres se basa en el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (genitales externos, vello púbico, axilar, facial y el cambio de voz) así como del desarrollo testicular y de la presencia de eyaculación.
Aceleración del crecimiento lineal	Después de un periodo de crecimiento un poco estable en las etapas de vida anteriores (edad preescolar y escolar), se produce un crecimiento rápido de talla en esta etapa de vida, la cual está paralelo a los cambios hormonales presentes. El promedio de crecimiento de altura es de 25 cm en las mujeres y de 28 cm en los hombres, esta aceleración del crecimiento se presenta de manera más regular en las mujeres en comparación con los hombres, sin embargo, esto puede variar en cada adolescente.	
Cambios en la composición corporal	Pasado unos meses después del crecimiento lineal, lo que se observa es un incremento en la composición del cuerpo, lo que corresponde de manera normal en un aumento de masa grasa en las mujeres, mientras que en los hombres se observará un aumento de masa muscular, los responsables de estos cambios son los estrógenos y progesterona en las mujeres y la testosterona y andrógenos en los hombres.	

Aspectos de los cambios físicos, (2015). Elaboración propia.

Sugerencia

Durante la edad de entre 9 y 18 años se considera un periodo ideal para la adquisición de contenido mineral en los huesos, por esto la importancia de la buena nutrición en la adolescencia ya que de esta reserva de minerales en sus huesos dependerá a que tan propenso sea desarrollar osteoporosis en edad adulta tardía en su vida.

En cuanto a los cambios propios del ser humano que se viven en esta etapa de vida, se tienen los **cambios psicológicos**, en donde se irán afinando temas como:

Aspectos de la personalidad que se ajustan en la etapa de la adolescencia

Independencia	<ul style="list-style-type: none">• El adolescente buscará estar apartado de sus padres ya que está más interesado en las amistades de la misma edad y mismo género, es donde se sentirán bien, luego con el paso de esta etapa estará más interesado en el género opuesto. Aquí es importante saber como padres de familia.
Identidad	<ul style="list-style-type: none">• El adolescente tendrá un gran cambio, vivirán en un mundo de fantasía y planteará metas vocacionales poco realistas, pero luego conforme avance en la edad y se acerque más a la edad adulta, esto cambiará desarrollando un sistema de valores, metas vocacionales más reales y una identidad personal más definida con capacidad de socializar en su entorno.
Imagen corporal	<ul style="list-style-type: none">• La presentación mental que tiene el adolescente de él mismo en cuanto a tamaño, figura y forma del cuerpo, es decir, se refiere a cómo se percibe el mismo y como considera que lo ven los demás. Al tener una serie de cambios muy rápidos a veces estos cambios sobrepasan su entendimiento y asimilación, por lo que es muy importante tener comunicación con ellos, haciéndoles ver cuán importantes son y cómo es muy relevante aceptar su cuerpo y quererse y que estos cambios son pasajeros hasta llegar a la edad más madura al ser adultos.

Aspectos de la personalidad que se ajustan en la etapa de la adolescencia, (2015). Elaboración propia.



Con esto te podrás dar cuenta que son muchos los cambios que se viven en esta etapa de vida, los cuales se llevan a cabo en un periodo muy corto de tiempo, puede variar entre cada individuo, y es por ello que se debe de ser muy paciente con ellos, explicarles por los cambios que van a pasar para que conozcan que no son un caso aislado, sino que es una etapa normal que todos los seres humanos viven y que es parte del crecimiento y

desarrollo, en donde no hay que olvidar que una buena alimentación hará que esta etapa sea saludable y se llegue con buena salud y reserva nutricional a la edad adulta.

Subtema 2. Necesidades nutricionales



En el tema pasado te percataste que la alimentación está directamente relacionada a un sano crecimiento y desarrollo propio de la edad, es importante saber que en esta etapa de vida unos buenos hábitos siguen siendo parte fundamental en el desarrollo del ser humano, ya que existe una relación directa entre la alimentación y el desarrollo de aquél.

La alimentación de un adolescente debe de ser variada, equilibrada, no muy excesiva en calorías y adecuada a sus necesidades y ritmo de vida, una fórmula de salud sería:

Buena alimentación + Actividad física = Buen desarrollo

En esta etapa es muy común que los adolescentes consuman alimentos fuera de horario, los cuales, de manera regular, son altos en grasa y azúcar, es decir, con un escaso valor nutricional, lo cual puede estar dentro de un mal hábito de vida ya que de forma regular, a esta edad, se encuentran llenos de actividades por lo que la mayoría de los adolescentes no tienen el hábito de desayunar en casa, lo que hace que consuman este tipo de alimentos en mayor medida, lo cual, con el paso del tiempo, tiene una mala repercusión al obtener una mala nutrición que tendrá efecto negativo en su rendimiento escolar, concentración y en la aparición de enfermedades en esta etapa o en la siguiente.

La alimentación del adolescente debe de ser completa, la cual debe de incluir:

Alimentación del adolescente

Hidratos de carbono o carbohidratos	50% al 55 %
Lípidos	27% al 30%
Proteínas	15% al 20%

Innovación con propósito de vida.

Vitaminas	Las más importantes en esta etapa de vida son la tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina B6.
Minerales	Los cruciales para esta etapa de crecimiento físico son calcio, hierro y zinc.

Alimentación del adolescente, (2015). Elaboración propia.

Como puedes observar en la tabla anterior, en esta etapa también es muy importante llevar una alimentación completa, saludable y equilibrada, sin embargo, algo que se requiere trabajar mucho en esta edad son los hábitos de alimentación y rutinas, ya que el adolescente, de forma regular, quiere ser muy independiente y está lleno de actividades y no se da el tiempo de comer, lo que afecta su crecimiento y rendimiento en el día a día.



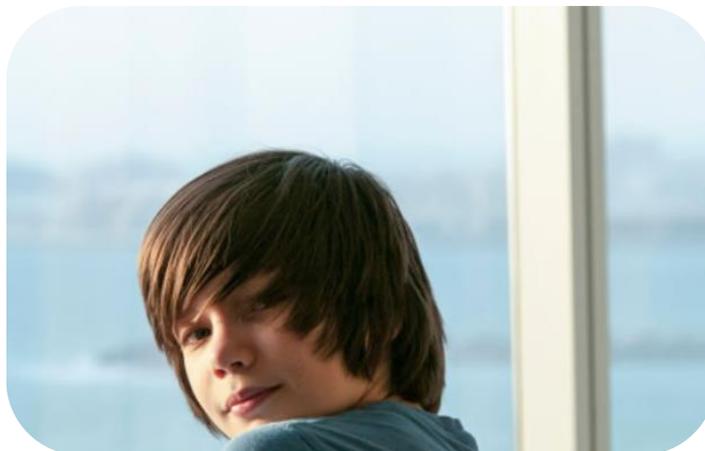
Un hábito importante a rescatar es el **desayuno**, esta es la primer comida del día y es imprescindible llevarla a cabo, ya que esta será la energía con la que arrancará en el día. Otro hábito es el de realizar **cinco tiempos de comida en el día**, los cuales deben de ser saludables, sobre todo las entre comidas, ya que a esta edad regularmente prefieren consumir alimentos y bebidas llenas de

energía que no les aportan ningún valor nutricional a su alimentación y solo los llenan, haciendo que no obtengan lo que su cuerpo necesita pudiendo debilitarlos y que se sientan cansados todo el tiempo sin saber la razón.

Ahora ya sabes lo importante que es en esta etapa de vida lo que se debe de inculcar. Lo necesario, que es el consumo de una alimentación balanceada con base en lo que recomienda el **Plato del bien comer**, y así poder ir afirmando hábitos saludables de vida como el desayunar, ya que desde aquí se continúa formando hábitos para la edad adulta.

Subtema 3. Cómo prevenir enfermedades

La etapa de la adolescencia son unos años muy vulnerables en los que somos expuestos a muchos tipos de padecimientos que no solo están relacionados al estado físico, si no al mental, ya que es una época de aceptación de uno mismo, en donde interesa mucho lo que piensa la gente de su alrededor, por ello es muy importante conocer los padecimientos más comunes en esta época de vida.



Padecimientos más comunes en la adolescencia

Anorexia nervosa	<p>Es muy común en las mujeres y esta enfermedad se caracteriza por presentar:</p> <p>Bajo peso, amenorrea, hipotensión, bradicardia, cabello reseco, hipotermia, en fin, deterioro de la vida en general.</p> <p>Debido a la alteración de la percepción y al temor de subir de peso, por esta razón, dejan de comer o sobreviven solo con agua y alguna fruta, por lo que el estómago se va haciendo pequeño y como no aceptan su enfermedad, el día en que ya están mal de salud e intentan comer su cuerpo no acepta dicho alimento, haciendo que este sea un padecimiento muy grave llevándolas a la muerte.</p>
Bulimia nervosa	<p>Aquí lo que sucede es que las personas tienen episodios recurrentes de comida compulsiva, con lo que luego sienten culpa de comer tanto y recurren a inducirse el vómito o utilizar de forma recurrente laxantes, para luego, por varios días, no comer nada y después sienten hambre y comen compulsivamente entrando en un círculo vicioso.</p> <p>Regularmente su peso se encuentra saludable pero ellas se perciben con mucho exceso de peso, ya que sienten mucha preocupación por aumentar de peso, tomando caminos incorrectos para reducir su peso.</p>

Obesidad	<p>En muchas ocasiones está relacionada con problemas emocionales, y al consumo indiscriminado de comida chatarra, alimentos con mucha azúcar, grasa y alcohol.</p> <p>El riesgo de presentar exceso de peso en esta etapa es que al estar pasando por una fase de autodescubrimiento y de tratar de socializar con sus iguales, y al sentirse rechazados, puede hacer que este círculo, de comer por soledad y subir de peso, sea más complicado de aceptar o de tomar una decisión para tener una vida más saludable.</p> <p>También se sabe que, en esta etapa, el adolescente es más susceptible a desarrollar exceso de peso ya que en este periodo se pueden multiplicar las células adiposas, haciéndolo más susceptible a sufrir obesidad en la vida adulta y a sufrir todos los padecimientos asociados a esta.</p>
-----------------	--

Problemas más comunes en la adolescencia, (2015). Elaboración propia.

La mejor manera de prevenir estas y otras enfermedades es a través de un estilo de vida saludable, siendo activos y utilizando la comida como lo que es, un vehículo para nutrir el cuerpo y estar saludables.

Plato del bien comer

Una alimentación balanceada se basa en lo que recomienda el **Plato del bien comer** (mencionado también en el tema anterior); recuerda que divide los alimentos en tres grandes grupos: **Frutas y verduras**, **Cereales y tubérculos**, **Alimentos de origen animal y leguminosas**, la idea es combinar un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida, variando los alimentos elegidos entre cada comida y día con día.

A continuación se proporciona la cantidad recomendada para un adolescente promedio saludable:

Cálculo nutricional

Grupo de Alimentos	Ejemplos	Equivalentes*	
		Mujeres	Hombres
Verduras y frutas	Verduras	5	6
	Frutas	5	6
Cereales y tubérculos	Arroz cocido, papa, tortilla, bolillo.	8	10

Leguminosas y alimentos de origen animal	Frijoles, lentejas	1	2
	Leche, yogurt	2	3
	Huevo, carne, pescado, pollo	10	12
Aceites y grasas		4	5
Azúcares		2	4
	Energía	2,200 kcal	2,800 kcal
*El sistema de equivalentes es una lista de alimentos en donde por grupos se colocan los alimentos y las cantidades en medidas caseras recomendadas, esta información se encuentra en el documento anexo .			
NOTA: Cabe aclarar que estas recomendaciones son promedio para un adolescente sano, y representan solo una base para una alimentación saludable de un adolescente promedio, sin embargo es muy importante evaluar a cada persona y concretar estas especificaciones según la actividad física, edad en particular, peso y talla.			

Cálculo nutricional. Castro, M., (2015). Solo para fines educativos.

Documento [anexo](#):

Frutas			
Una ración es igual a:			
Arándanos	2 C	Manzana	1 pza.
Ciruela	3 pzas.	Melón	1 taza
Chabacano	4 pzas.	Naranja	1 pza.
Durazno	2 pzas.	Papaya	$\frac{2}{3}$ taza
Fresa	1 taza	Pera	$\frac{1}{2}$ pza.
Guayaba	2 med.	Piña	$\frac{2}{3}$ taza.
Jugo de frutas	$\frac{1}{2}$ taza	Plátano	$\frac{1}{2}$ pza.
Jugo de uva	$\frac{1}{4}$ taza	Sandía	1 taza

Alimentos de origen animal			
Una ración es igual a:			
Aves: pechuga de pollo o pavo.			30 g.
Res: aguayón, agujas, bistec de bola, cuete, falda, filete, molida especial, roast beef, pula, milanesa.			
Pescado: lenguado, bacalo, atún fresco, robalo, huachinango, trucha, merluza, jaiba, langosta, pulpo, cangrejo, camarón seco, calamar, surimi, almeja, langostinos.			
Pollo deshebrado	$\frac{1}{4}$ taza	Salchicha (pavo)	1 pza.
Queso cotagge o requesón	3 C	Huevo	1 pza.

Innovación con propósito de vida.

Limón	Libre	Toronja	1 pza.
Mandarina	2 pzas.	Tuna	2 pzas.
Mango	½ med.	Uva	9 pzas.
Kiwi	1 ½ pza.	Pasitas	10 pzas.

Queso fresco (panela)	40 g.	Clara de huevo	2 pzas.
Atún en agua	1/3 lata	Surimi	¾ Barra
Carnes frías (pavo)	2 reb. chicas		

Verduras			
Una ración es igual a ½ taza (cantidad libre):			
Acelga	Cilantro	Espárragos	Nopales
Alcachofas	Coliflor	Espinacas	Pepino
Apio	Champiñones	Flor de calabaza	Perejil
Berenjena	Chayote	Jícama	Rábano
Brócoli	Ejotes	Jitomate	Repollo
Cebolla	Ensalada promedio	Lechuga	Tomate
Una ración es igual a ½ taza (cocidas):			
Betabel	Cebolla	Jugo de tomate	Pimiento
Calabacita	Chile poblano	Jugo de verduras	Zanahoria

Leche	
Una ración es igual a 1 taza (250 ml) de:	
Leche de Vaca light o Soya	Yogurt natural

Cereales			
Una ración es igual a:			
Cereal sin endulzar	½ taza	Galletas Marías	4 pzas.
Arroz cocido	½ taza	Elote desgranado	½ taza
Amaranto tostado	½ taza	Elote mazorca	¾ pza.
Avena cocida	½ taza	Papa con cascara	½ pza.
Salvado y germen trigo	½ taza	Granola (simple)	3 C
Pasta cocida	½ taza	Tortilla de maíz	1 pza.
Harina/maicena	2 C	Tostada horneada	2 pzas.
Pan integral	1 pza.	Pan Hamburguesa Chico/a	½ pza.
Pan hot dog	½ pza.	Pan francés sin migajón	½ pza

Leguminosas (cocidas)			
Una ración es igual a ½ taza (125 ml):			

Innovación con propósito de vida.

Lentejas	Garbanzo	Habas	Chícharos	Alubias
Frijol = Molido o en bola ½ taza		Refrito ½ taza	Soya = ½ taza en cualquier presentación ya sea Seca, Cocida o Germinado	

Galletas saladas	6 cuadros	Crotones	½ taza
Kraken Bran	3 cuadros		

Grasas			
Una ración es igual a:			
Aceite	1 c	Mayonesa	1 c
Queso crema	1 C	Nuez	3 pzas.
Crema	1 C	Pistaches	6 pzas.
Guacamole	2 C	Almendras	10 pzas.
Cacahuete	18 pzas.	Aguacate	¼ pza.
Semillas de girasol	1 ½ C	Aceitunas	6 pzas.
Piñones	2 c	Cocoa	2 C
Mantequilla	1 c	Aderezo	1 C

Azúcares			
Una ración es igual a:			
Azúcar	1 C	Gelatina preparada normal	½ taza
Miel	1 C	Chocolate en polvo	1 C
Mermelada	1 C	Refrescos	¼ lata
Yakult	1 (80 ml)	Catsup o salsa de tomate rojo	1 C
Cajeta	1 C		

*C = Cucharada (15g) * c = cucharadita (5g)



En este tema aprendiste que los problemas de la etapa de la adolescencia tienen mucha relación con la percepción que tienen los adolescentes de sí mismos y su estilo de vida, son padecimientos que se pueden evitar con una buena autoestima y teniendo un estilo de vida saludable al realizar ejercicio de manera constante y tratar de tener una buena alimentación,

siendo conscientes de que su alimentación es clave para un buen desarrollo físico y mental.

¡Quiero más!

Si quieres saber más sobre el proyecto de la Norma Oficial Mexicana en relación a la adolescencia, te invito a revisar la nota llamada **Para la atención a la salud del grupo etario de 10 a 19 años de edad**, en:

http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5352369&fecha=15/07/2014

Deseas saber más sobre el control de las enfermedades en esta etapa, te invito a revisar el artículo llamado **Desarrollo infantil, adolescentes jóvenes**, en:

<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>

Mi Reflexión

¿Consideras que la etapa adolescente es muy difícil de llevar a cabo?, ¿cómo fue tu adolescencia?, ¿crees que los adolescentes de hoy se enfrentan a lo mismo que tú en el pasado?

Después de reflexionar estas preguntas puedes darte cuenta cómo es que a pesar de que las épocas cambian, los problemas de los adolescentes siguen estando presentes, con nuevos retos, nuevas dudas, en donde lo más importante es conocer los cambios normales por los que enfrentan para de esta manera apoyarlos y hacer de esta etapa de vida algo más ligero y llevadero tanto para ellos como para ti como padre de familia.

Glosario

Adolescencia: Conjunto de fenómenos psicosociales que suelen acompañar a los cambios biológicos de la pubertad con la que no debe confundirse.

Pubertad: Etapa del desarrollo físico que se caracteriza por aceleración en el crecimiento, cambios en la composición corporal y maduración sexual.

Aproximadamente inicia entre los 9 a 13 años de edad y finaliza entre los 14 a los 18 años.

Actividad física: Conjunto de movimientos que incrementan el gasto energético por arriba del basal.

Anorexia nervosa: Trastorno de la conducta alimentaria de origen emocional que se caracteriza por temor obsesivo a subir de peso, caquexia, amenorrea y distorsión de la imagen corporal que se traduce en rechazo al alimento. Es más frecuente en mujeres jóvenes.

Bulimia nervosa: Trastorno de la conducta de origen emocional caracterizado por el consumo de grandes cantidades de alimento de manera incontrolable y recurrente (atracones), pérdida moderada o nula de peso e hiperactividad física.

Bibliografía

Alemán Castillo, S; Ramírez de León, J; Uresti Marín, R. (2012). *Armando A. Nutricio: el juego de la nutrición*. Editorial Plaza y Valdés, S.A. de C.V.
ISBN: 6074024510

Equipo Vértice. (2010). *Nutrición y dietética*. España: Editorial Vértice.
ISBN: 8499311660

Grande, María del Carmen. (2014). *Nutrición y Salud materno infantil*. Argentina, Editorial Brujas.
ISBN: 9875915157

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.