

TODO TIENE QUE VER CON TODO.

DR. WROBEL JOSÉ LUIS

- Mat: 3176 / Profesor de UCP – Universidad de la Cuenca del Plata – Posadas/ Profesor de la UNNE – Universidad Nacional del Nordeste/ Profesor del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación Héctor Alejandro Barceló – Corrientes.
- Facultad: Ingeniería y Tecnología. Carrera: Licenciatura en Nutrición. Catedra: Salud Pública y Epidemiología – Marketing Profesional – (Profesor Adjunto).
- **E-mail:** joseluiswrobel1@gmail.com

El aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación, cobra vital importancia en la edad adolescente, como complemento para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de salud.

Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por los procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida. Estos incrementos se corresponden con aumento de masa muscular y masa ósea.

Hidratos. Con respecto a los hidratos de carbono y proteínas las recomendaciones en cantidad y calidad son las mismas que para un adulto sano. Se deben mantener las raciones de una dieta sana y equilibrada. Se recomienda que, al menos el 50% de la energía total de la dieta proceda de hidratos de carbono y de un 15 a 20% de las proteínas, asegurando una buena parte de origen vegetal.

Grasas. En cuanto a grasas, deben representar el 30-35% del total de calorías de la dieta con la relación ácidos grasos saturados, mo-

ninsaturados, poliinsaturados adecuada. No hay que olvidar que el aporte correcto de grasas supone cubrir adecuadamente las necesidades esenciales (necesarios para formar diferentes metabolitos) y de vitaminas liposolubles.

Minerales. Son tres los minerales que tienen especial importancia: el calcio, el hierro y el zinc. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento: el calcio con la masa ósea; el hierro con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del muscular; el zinc con las transformaciones de la masa ósea y muscular. También está relacionado con crecimiento del cabello y uñas.

Vitaminas. Para los adolescentes se recomiendan, especialmente, las vitaminas que de una u otra forma se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D y Ácido Fólico, B12, B6, Riboflavina, Niacina y Tiamina, sin que se establezca una cantidad mínima o específica. La fuente principal de este verdadero abecedario de refuerzos para el organismo, se encuentra en forma natural en frutas y verduras.

S.O.S. adolescente. Hay situaciones puntuales que pueden atravesar los jóvenes que deben ser tratadas con especial consideración, como ser: la obesidad, los trastornos de la conducta alimentaria y la posible existencia de un embarazo. Para el tratamiento de la obesidad en la adolescencia, es preciso tener en cuenta las siguientes pautas generales: establecimiento de una alimentación adecuada, suficiente y equilibrada y nunca excesivamente restrictiva. Además, insistir en que mejoren los hábitos alimentarios: elegir bien los alimentos tanto dentro como fuera de casa, evitar los fritos, los bocadillos y la bollería industrial, más la recomendación de consumir alimentos que contengan carbohidratos (cereales, frutas, verduras, etc.), evitando las grasas de origen animal. Complementariamente practicar deportes aeróbicos, al menos 45 minutos diarios.

Anorexia o bulimia nerviosa. La anorexia nerviosa es un trastorno en el que aparece una distorsión de la imagen corporal. Es un síndrome que se caracteriza por un adelgazamiento voluntario, cuyo origen es una disminución importante de la ingesta de alimentos por un miedo



obsesivo a engordar. Requiere de un tratamiento coordinado entre diferentes especialistas (sobre todo expertos en Nutrición y Psiquiatría). El tratamiento nutricional se basa en el aporte de la energía y nutrientes necesarios para la recuperación del peso adecuado según la edad y el sexo. La bulimia nerviosa se caracteriza por comer compulsivamente mucha cantidad de alimentos con el acompañamiento de medidas compensatorias como el consumo de fármacos o auto-provocación de vómitos. Para esta patología en lo que a la alimentación se refiere hay que: ordenar los hábitos, estabilizar el peso, aprender a controlar las crisis, asegurar una ingesta equilibrada y suficiente, eliminar los periodos de ayuno o periodos largos de tiempo entre comidas, para evitar o ayudar a controlar las crisis.

Embarazo. Esta situación puede provocar graves desórdenes nutricionales ya que los embarazos en las adolescentes, comportan mayores necesidades nutricionales (crecimiento del feto y crecimiento de la madre), por lo que es fundamental asegurar las raciones de vitaminas y minerales. Es indispensable poner especial cuidado en mantener adecuados niveles de zinc, de ácido fólico y de todos los demás nutrientes. Por este motivo requerirá un especial control y seguimiento estricto.

Bibliografía

- <https://www.saludalia.com/nutricion/alimentacion-y-adolescencia>

- <http://www.diariolareforma.com.ar/2013/alimentacion-y-nutricion-en-la-adolescencia/>

- <http://www.ligadealimentacion.com/alimentacion-y-adolescencia-nutricion-completa-para-nuestros-hijos/>