

LOS HABITOS ALIMENTARIOS DEL ADOLESCENTE

El conjunto de cambios propios de la adolescencia condicionan los hábitos de comportamiento alimentario y las necesidades nutricionales. Ambos están íntimamente influenciados por el entorno familiar y socio-cultural, es decir por los patrones de comportamiento familiar y los modelos culturales. Estos encuentran al adolescente en una etapa de gran preocupación por su figura o imagen corporal, por su imagen social y por su identidad.

En esta etapa del ciclo vital de crecimiento y desarrollo, es tan relevante la alimentación, su cantidad, su calidad y su variedad que el propio vocablo **Adolescente** está ligado con ella: Adolescente: Hace referencia al ser que está alimentándose, creciendo. Es la etapa en la cual los requerimientos calóricos diarios totales llegan al máximo. Recordemos que el requerimiento calórico máximo por kg de peso se observa en los primeros años de vida.

Un adolescente que cuando adulto llegue a 1.70 de altura crecerá 3- 4 cm durante su adolescencia.

Además del aumento por crecimiento y desarrollo, el consumo calórico se ve incrementado por la práctica de deportes. Este eleva el consumo entre 1500 y 2000 calorías más por día y las necesidades proteicas de 1 a 2 g/k/d. A su vez las necesidades de agua son de 1 cc c/cal gastadas- ó 50 cc x kg por día.

El exceso de deportes sin los nutrientes necesarios lleva a las mujeres a la amenorrea, bajo peso y osteopenio o disminución del calcio óseo. Por lo tanto necesitan una actividad acorde a su etapa vital, un aporte calórico adecuado y el suplemento de calcio y vitamina D.

En la actividad física el incremento calórico debe ser hecho con aporte de proteínas (carne, leche, huevo, queso) y de hidratos de carbono (cereales, frutas, legumbres).

Tres a seis horas antes de comenzar una actividad deportiva el adolescente debería ingerir alrededor de 1000 calorías en hidratos de carbono como por ejemplo (200 g de arroz o fideos (480 calorías) 2 bananas (240 calorías) 200 g de papas (160 calorías) jugo de naranja (80 calorías).

Es de hacer notar que por influencia de la familia y también, mucho más a esta edad, por el grupo de pertenencia y de los medios de comunicación, el adolescente come más para satisfacción de sus necesidades emocionales y sociales que de sus necesidades nutricionales. No olvidemos que el alimento, es una extraordinaria fuente de gratificación.

Una vida ordenada permitiría una alimentación adecuada, de allí que el levantarse con tiempo permite un desayuno el cual aportará no menos de la cuarta parte de los requerimientos diarios y no menos de cuatro grupos distintos de alimentos (por ejemplo: leche, cereal, frutas, pan, mermelada). La falta de esta comida reduce el rendimiento intelectual y físico.

El patrón alimentario de nuestros adolescentes en general consiste en un exceso de HC refinados (azúcares, dulces, alfajores) de grasas animales, carne, poco pescado, pocas verduras, poca fruta y poco aceite crudo.

Escaso tiempo dedicado al desayuno y a las dos comidas principales, exceso de sal, pocos líquidos y esquemas dietéticos incompletos, disarmónicos y peligrosos.

Prevalencia de la idea de comer lo que quiere por sobre la libertad de desear comer lo que le hace bien.

La gestación adolescente , una convalecencia, cualquier consulta medica o un examen periódico pueden ser una oportunidad para ayudar a los adolescentes a mejorar los hábitos alimentarios.

Es necesario, pues, tener en cuenta estrategias de educación nutricional para adolescentes. La educación nutricional en realidad ha de comenzar desde que el niño comienza a ingerir "la papilla" o el complemento de leche: " Ni sal en la papilla ni mucha azúcar en la leche".

Estas estrategias están orientadas a mantener, promover o modificar hábitos dietéticos y actitudes hacia los alimentos. Actuará al menos en cuatro áreas : Comedores y kioscos escolares, formación nutricional a profesores y maestros, información a alumnos y asesoramiento nutricional desde centros de salud.

En resumen los alimentos básicos del adolescente son los mismos que los del adulto. Con cuidado de recibir adecuada cantidad de micronutrientes hierro, calcio, potasio y sodio, cuidando el exceso de este último.

Cincuenta mililitros de agua por kilo y por día. Legumbres y cereales, verduras verdes, de color y blancas (papa), frutas variadas ,carnes rojas y blancas, huevos (tres por semana) leche y aceite.

Es decir ocho grupos de alimentos a utilizar todos los días.