

# Nutrición en los adolescentes

Los adolescentes necesitan nutrientes adicionales para soportar el crecimiento que se produce en esta etapa, que comienza en las niñas a los 10 u 11 años, alcanza su pico a los 12 y culmina a los 15. En los varones, comienza a los 12 o 13, tiene su pico a los 14, y termina aproximadamente a los 19.

Además de otros nutrientes, las cantidades adecuadas de hierro y calcio son especialmente importantes en las etapas en que, el cuerpo adolescente, soporta este período de crecimiento intensivo. Entre los 9 y los 18 años, tanto los varones como las mujeres deben consumir una dieta rica en calcio (1300 miligramos por día) para asegurar un adecuado depósito de calcio en los huesos. Esto puede ayudar a reducir la incidencia de osteoporosis durante la vejez. Si toma un mínimo de tres porciones de productos lácteos al día, logrará el consumo de calcio recomendado. Aquellas personas que no desean consumir productos lácteos, deberían incluir en su dieta otras fuentes de calcio, tales como verduras de hoja verde productos de soya fortificados con calcio y otros alimentos y bebidas similares.

Las necesidades calóricas de los adolescentes varían en función de su ritmo de crecimiento, su grado de maduración física, composición corporal y nivel de actividad. El sobrepeso es uno de los problemas más serios relacionados con la nutrición en los adolescentes, especialmente entre los americanos nativos, hispanos y afroamericanos.

Los trastornos de la alimentación que se presentan durante la adolescencia, en ocasiones, se deben a las elecciones que realizan los jóvenes, influidos por las presiones sociales que los fuerzan a lograr los ideales culturales de delgadez, ganar la aceptación de sus parejas o afirmar su independencia de la autoridad paterna.

Los trastornos de la alimentación son la anorexia, la bulimia y el comer compulsivo, o cualquier combinación de éstos. Cada uno de los trastornos se basa en criterios específicos de diagnóstico. De acuerdo con el Centro Nacional de Estadísticas de Salud (National Center for Health Statistics), una de cada 100 mujeres de entre 12 y 18 años padece de anorexia nerviosa, un trastorno que hace que las personas limiten al máximo su consumo de alimentos. Tanto la anorexia como la bulimia (un trastorno por el cual las personas comen hasta el hartazgo para después purgarse vomitando o usando laxantes) pueden ocasionar convulsiones, insuficiencia renal, arritmias, osteoporosis y erosión dental. Quienes padecen el trastorno de comer compulsivo, o quienes se alimentan hasta llegar al hartazgo, corren el riesgo de padecer ataques cardíacos, alta presión arterial y altos niveles de colesterol, enfermedades o insuficiencia renal, artritis, deterioro óseo y apoplejía.

## **LOS ADOLESCENTES CON DESORDENES DE LA ALIMENTACION**

Comer demasiado como resultado de la tensión, los malos hábitos de nutrición y las comidas de moda son problemas alimenticios comunes entre los jóvenes.

Además, hay dos desórdenes psiquiátricos de la alimentación, la anorexia nerviosa y la bulimia, los cuales están en aumento entre las muchachas adolescentes y mujeres jóvenes y que a menudo se da en la familia.

### **ANOREXIA**

Es una enfermedad mental que consiste en una pérdida voluntaria de peso, y un intenso temor a la obesidad.

Los principales síntomas de la anorexia son:

- Rechazo a mantener el peso corporal por encima del mínimo adecuado para la estatura, llegando a situaciones de delgadez extrema.
- Miedo intenso a engordar, incluso cuando el peso es muy bajo.
- Sensación de estar gordo/a en general o en algunas partes del cuerpo, como nalgas, muslos, abdomen. Tienen una percepción de su cuerpo que no es real. Aunque estén realmente delgados/as, su espejo les dice que siguen estando gordos/as.
- Aparecen otro tipo de problemas físicos que acompañan a la desnutrición, como es en el caso de las mujeres la retirada o el retraso de la menstruación.
- Ejercicio físico excesivo.
- Conducta alimentaria extraña: come de pie, corta los alimentos en pequeños trozos.
- Incremento de las horas de estudios y disminución de las de sueño.

Todo ello puede producir en la/el enferma/o una serie de consecuencias físicas y de comportamiento:

- Pérdida de peso alarmante.
- Amenorrea (pérdida de menstruación).
- Aparición de vello o intolerancia al frío.
- Tensión baja, arritmias.
- Aislamiento social
- Irritabilidad.
- Pánico a ganar peso.

### **BULIMIA**

Es un trastorno mental que se caracteriza por episodios de voracidad, o lo que es lo mismo, comer grandes cantidades de comida en un corto espacio de tiempo en forma de "atracones", a los que siguen siempre conductas tendentes a evitar el aumento de peso. Sus síntomas más corrientes son:

- Preocupación obsesiva por la comida, con deseos irresistibles e incontrolables de comer, dándose grandes atracones de comida en cortos periodos de tiempo y generalmente a escondidas.
- Vómitos autoprovocados.
- Menstruaciones irregulares.
- Abuso de laxantes.
- Peso normal o ligero sobrepeso.
- Miedo a subir de peso.

Todo ello puede producir en la/el enferma/o una serie de consecuencias físicas y del comportamiento:

- Lesiones en las manos por los vómitos autoprovocados.
- Vómitos y diarreas incontrolables.
- Subidas y bajadas de peso.
- Obsesión por la comida.
- Depresiones y amenaza de suicidio.
- Aislamiento social.
- Falta de autoestima.

## **CÓMO DEFENDERNOS**

La televisión, el cine, las revistas, la publicidad, tienden a identificar éxito, belleza y aceptación social con cuerpos delgados e inducen a muchos adolescentes con problemas de inseguridad o confianza a obsesionarse por conseguir ese cuerpo escuálido que se nos vende como modelo de perfección.

En los países desarrollados, el 80% de las mujeres ha estado alguna vez a dieta; y es que en la sociedad moderna continuamente nos están bombardeando con la idea de que la delgadez es moda; que con un cuerpo esbelto obtendremos éxito.

No hay que olvidar que mantenerse en forma combinando deporte con una dieta sana y equilibrada es incluso beneficioso, pero lo que debemos impedir es que la delgadez se convierta en una obsesión que nos lleve a enfermar, o a la anorexia o a la bulimia.

Las claves para prevenir estas enfermedades son:

- Que la publicidad y el estereotipo que se nos propone no menoscaben la seguridad en nosotros mismos.
- Consultar con un especialista antes de iniciar una dieta; sobre todo si se está en fase de crecimiento.
- Acudir al médico en cuanto se empiece a detectar una pérdida desproporcionada de peso.
- Solicitar ayuda psicológica para el enfermo y la familia.
- Comiendo sano y haciendo ejercicio de forma adecuada, permitirás a tu cuerpo mantenerse en el peso que necesita.

- Aprender a gustarte tal y como eres te ayudará a aceptar tu "peso natural".
- Si lográramos llegar a aceptarnos como somos los unos a los otros todo el mundo sería más feliz.

### **Señales de Alerta Roja:**

- Va al baño después de comer o mientras están comiendo
- Realiza dietas relámpago
- Va disminuyendo su ingesta de alimentos y centrándose en ciertos tipos de comida.
- Se demora mucho en comer y/o pica todo muy chico y separa cuidadosamente el alimento en el plato
- Realiza demasiado ejercicio
- Con cierta frecuencia compra gran cantidad de comida y golosinas y se encierra a comer.
- Se nota más delgada o poniéndose ropa muy holgada (para ocultar la delgadez)
- Tiene la cara hinchada (por vómitos)
- Tiene marcas en las manos (por introducirla en la boca para vomitar)
- Se junta menos que antes con sus amistades.
- Se queja de frío o tiene siempre encendida la estufa
- Ha dejado de menstruar
- Rara vez la ven comer, dice que ha comido en otro lugar (casa de alguna amiga, colegio etc.)

### **BIBLIOGRAFÍA:**

Enciclopedia didáctica temática ilustrada editorial Oriente, tomo 4.  
Larousse de la salud. Editorial LAROUSSE

# **TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO.**

- **Tema: NUTRICIÓN EN EL ADOLESCENTE.**
- **Profesor:**
- **Integrantes: MARÍA FLORENCIA BATALLA  
ANALÍA REINA.**
- **INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN  
FÍSICA N° 1 “ENRIQUE ROMERO BREST”.**
- **TERCER TRAMO.**
- **AÑO: 2005**

