

- **ADOLESCENTES y ACT. FÍSICA:**
- **PROBLEMAS MÁS FRECUENTES**
- **INADECUADOS HáBITOS NUTRICIONALES**

- **DRA PATRICIA SILVIA TORRES**
- **Médica Especialista en Nutrición (UBA)**
- **Médica Espec. en Med del Deporte (UBA)**

QUIENES CONSULTAN?

- ❖ A. Física irregularmente
- ❖ A. Física por estética

- ❖ A. física regularmente
- ❖ no competitivos
- ❖ competitivos

- ❖ rendimiento
- ❖ fatiga/cansancio
- ❖ mantener bajo peso
- ❖ bajar peso/peso graso
- ❖ aumentar masa musc.
- ❖ aumentar talla

- exceso de calorías vacías

- alimentos de alta densidad calórica

- (grasas saturadas, trans, asoc. con azúcares)

- Fácil adquisición

- Cercanía/cotidianidad

- Permiso social

- Falta de control fliar de la ingesta

- falta de alimentos protectores

- Bajo consumo de frutas y vegetales

- alimentos pobres en fibra

- incorrecta distribución

- picoteo y/o snakeo

- Anorexia para comida saludable

- Consumo de sustancias adictivas (ol, tabaco, gaseosas?)



❖ DIAGNÓSTICO ADECUADO

- ❖ peso
- ❖ talla
- ❖ compos. corporal (gr-musc-oseo-visc)

- ❖ tipo de actividad
- ❖ frecuencia, intensidad
- ❖ horarios

- ❖ encuesta semanal prospectiva deportiva y alimentaria personal/padres??
- ❖ que, cuanto, donde come

EL DEPORTE PUEDE SER
LA PANTALLA IDEAL

EDUCAR EN ALIMENTACION NORMAL
NO PUBLICITAR EN DEMASIA TCA

PROBLEMAS MAS FRECUENTES en ADOLESCENTES



PROBLEMAS NUTRICIONALES DEPORTIVAS

■ Aporte inadecuado de calorías
hidratos de carbono
proteínas
calcio, hierro

■ incorrecta distribución

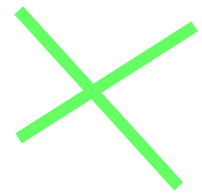
■ falta del desayuno

■ inadecuada relación comida-ejercicio

■ entrenar en ayunas o sin aporte adecuado de HC

■ aporte inadecuado de calorías, prot, calcio, hierro

■ no hidratarse, o hacerlo inadecuadamente



- adecuar el valor calórico a:
momento biológico
necesidad deportiva

- controlar exceso de calorías vacías

- HIDRATOS DE CARBONO

- PROTEINAS

- CALCIO


- HIERRO

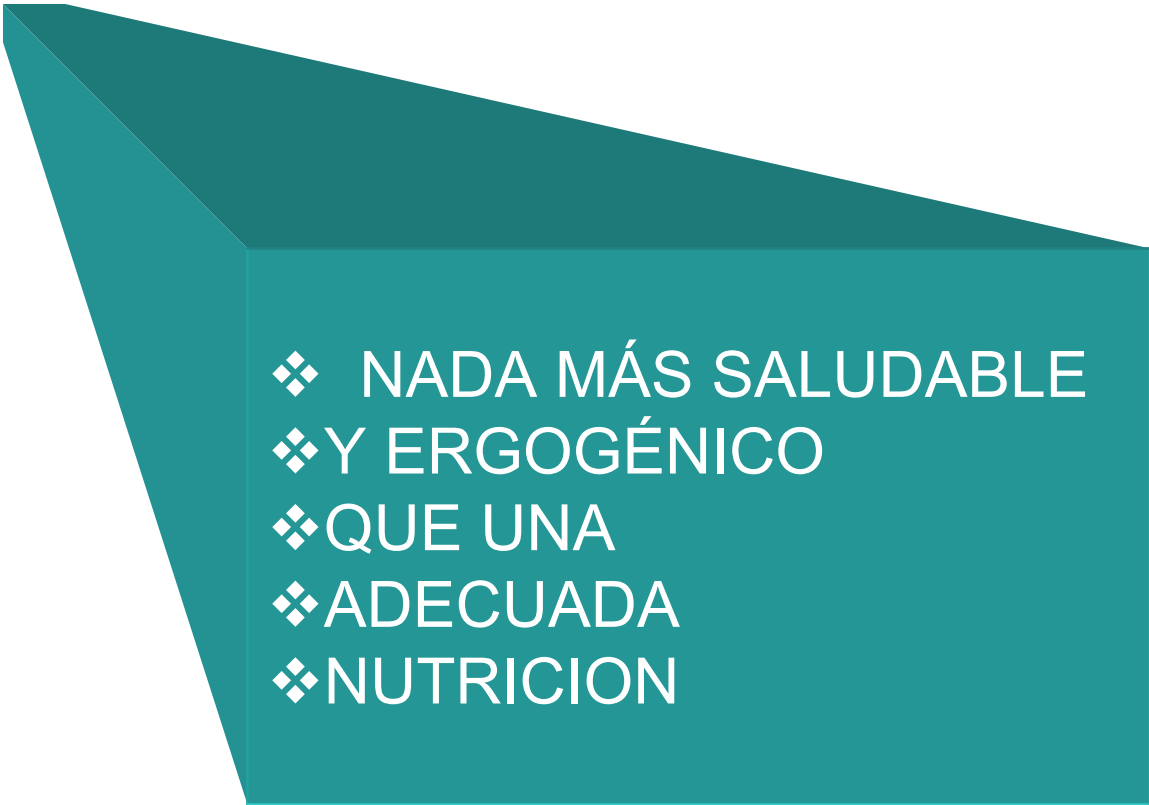
- comer más en $\frac{1}{2}$ del día

- 3 a 6 comidas

- alimentación pre y post-entrenamiento



- 
- ❖ MODELOS
 - ❖ EDUCACION FORMAL
 - ❖ Y NO FORMAL
 - ❖ PROPAGANDA
 - ❖ INDUSTRIA

- 
- ❖ NADA MÁS SALUDABLE
 - ❖ Y ERGOGÉNICO
 - ❖ QUE UNA
 - ❖ ADECUADA
 - ❖ NUTRICION

- **DRA PATRICIA SILVIA TORRES**
- Médica Especialista en Nutrición (UBA)
- Médica Espec. en Med del Deporte (UBA)

MUCHAS GRACIAS

■ **hdmaldonado@arnet.com.ar**

2004