

Alimentación Saludable para Adolescentes

Gretchen Spetz, MS, RDN, LD

La nutrición es un factor importante durante la adolescencia. Los adolescentes y sus padres a menudo piensan qué comer y por una buena razón. Durante la adolescencia, los adolescentes pasan por períodos de rápido crecimiento. Los adolescentes también están aprendiendo a ser cada vez más independientes. El crecimiento físico y mental de la adolescencia requiere una buena base de conocimientos y hábitos nutricionales..



Requisitos Nutricionales

El segundo crecimiento más grande ocurre durante la adolescencia. La mayoría de las niñas completarán su crecimiento entre los 16 y los 18 años. La mayoría de los niños terminan de crecer entre los 18 y los 20 años. La niña promedio crece 3.3 - 3.5 pulgadas y gana 21 libras; el niño promedio crece 3.7 - 4.2 pulgadas y gana 34 libras. Los hombres y las mujeres desarrollarán más masa corporal magra. La masa corporal magra incluye músculos, huesos y órganos.

El apetito de un adolescente aumenta cuando está creciendo. La actividad física aumenta las necesidades calóricas de un adolescente. Esta tabla de consumo estimado de calorías puede darle una idea de cuántas calorías necesitan los adolescentes para crecer adecuadamente según la edad y el nivel de actividad.

Los adolescentes también requieren fuentes saludables de carbohidratos, grasas y proteínas. Centrarse en alimentos no procesados o mínimamente procesados les brinda a los adolescentes los nutrientes que necesitan para crecer.

Es importante elegir opciones de carbohidratos con alto contenido de fibra, como granos enteros, verduras y frutas con almidón y sin almidón. Los adolescentes deben obtener de 1.5 a 2 porciones de fruta por día y 2-3 porciones de verduras por día. Si un adolescente pone una

fruta y verdura en su plato en cada almuerzo y cena, obtendrá la cantidad necesaria de frutas y verduras.

La grasa es un nutriente importante para la salud del cerebro y el equilibrio hormonal. Las grasas de origen vegetal deben constituir la mayor parte de la ingesta de grasas de un adolescente. Las grasas de origen vegetal incluyen alimentos como aceite de oliva virgen extra, aceite de semilla de uva, aguacate, aceitunas, nueces, mantequillas de nueces y semillas. Las grasas de origen vegetal son ricas en grasas no saturadas que protegen al corazón de las enfermedades del corazón. No todas las grasas de origen vegetal son saludables. Algunos aceites como los de soya, maíz y algodón son muy ricos en ácidos grasos omega-6 y aumentan la inflamación en el cuerpo.

La grasa animal de la carne roja con alto contenido de grasa, tocino, salchichas y productos lácteos enteros convencionales debe minimizarse. Estos alimentos están asociados con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca e inflamación. Las grasas animales de los huevos orgánicos, la mantequilla orgánica y el pescado de agua fría (idealmente capturados en la naturaleza) tienen más ácidos grasos omega-3. Protegen contra las enfermedades del corazón y reducen la inflamación.

La proteína es importante para aumentar la masa magra, especialmente el músculo. Hay muchas proteínas en fuentes animales y vegetales como pollo / pavo, huevos, carnes magras, pescado, lácteos, nueces / semillas y legumbres / frijoles. Los adolescentes generalmente obtienen suficiente proteína a través de sus dietas y no necesitan suplementos de proteínas para un crecimiento adecuado.

El calcio, la vitamina D, el hierro y el magnesio son cuatro micronutrientes que son muy importantes para el crecimiento de los adolescentes y la salud a largo plazo. Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta crecimiento óseo. La cantidad diaria recomendada (RDA) de calcio es de 1.300 mg por día para los adolescentes.

Buenas Fuentes de Calcio son:

-  Productos lácteos
-  Leche de nueces y semillas fortificada con calcio (leche de almendras, leche de coco, etc.)
-  Cereales de desayuno bajos en azúcar fortificados con calcio
-  Salmón enlatado y sardinas enlatadas



Verduras al vapor como col rizada y bok choy

Es posible obtener suficiente calcio sin consumir lácteos. Obtener la cantidad recomendada de calcio durante la adolescencia protege contra enfermedades más adelante en la vida. La vitamina D también es importante para el crecimiento óseo adecuado. Permite que el calcio ingrese a los huesos. La vitamina D regula más de 200 genes. Desempeña un papel en la prevención del cáncer, las enfermedades autoinmunes y las enfermedades cardíacas. La dosis diaria recomendada de vitamina D es de 600 UI por día para los adolescentes. La mejor fuente de vitamina D es la luz solar, aunque muchos adolescentes no reciben suficiente exposición al sol para obtener la vitamina D adecuada. Hable con su médico sobre las pruebas para ver si tiene deficiencia de vitamina D.

El magnesio también juega un papel en la función ósea, muscular y nerviosa. La dosis diaria recomendada de magnesio es de 360 mg por día para las mujeres de 14 a 18 años. Para los hombres de 14 a 18 años es de 410 mg por día. Los estudios muestran que el 89% de las mujeres en este grupo de edad y el 69% de los hombres en este grupo de edad no obtienen suficiente magnesio.

Las adolescentes tienen un mayor riesgo de deficiencia de hierro debido al inicio de la menstruación. El trabajo del hierro es transportar y almacenar oxígeno. La anemia por deficiencia de hierro puede causar fatiga, debilidad, afectar la función inmune y afectar el rendimiento académico y deportivo.



Las mejores fuentes de hierro se denominan fuentes de hemo. Son productos de origen animal como carne de res, pavo de carne oscura y atún claro enlatado. Las fuentes de hierro no hemo como los cereales fortificados, los frijoles blancos y las espinacas no son tan fácilmente absorbidos por el cuerpo. Combinar alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en vitamina C (cítricos, pimientos, kiwi) aumentará la absorción de hierro.

Desarrollando Hábitos Alimenticios Saludables

A menudo, los horarios ocupados y más tiempo fuera de casa dan como resultado más alimentos "rápidos" como bocadillos estables y comida de restaurante. Estos alimentos suelen tener un alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas. Son bajos en fibra, ácidos grasos omega-3 y vitaminas y minerales que apoyan el crecimiento adecuado. ¿Cómo pueden los adolescentes y sus familias equilibrar la nutrición con otras prioridades?



Tener un horario general de comidas.

Saltarse las comidas es una causa importante de no obtener la cantidad correcta de nutrientes. Saltarse las comidas también puede resultar en comer o beber demasiados bocadillos con bajo contenido de nutrientes y alto contenido de azúcar más tarde durante el día por falta de hambre. Tener alimentos disponibles para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios saludables les dará a los adolescentes la seguridad que necesitan para comer comidas adecuadamente durante el día.



Siga el Modelo *Mi Plato*.

El modelo ***Mi Plato*** proporciona una buena base para elegir alimentos nutricionales durante las comidas. El modelo ***Mi Plato*** muestra la mitad del plato lleno de frutas y verduras, una cuarta parte del plato lleno de alimentos ricos en proteínas y una cuarta parte del plato lleno de carbohidratos ricos en fibra.



Tenga un Plan para tener la cena Acompañado.

Las cenas familiares promueven la seguridad y refuerzan los hábitos saludables. También proporcionan un sentido de pertenencia a los adolescentes. Puede que no sea realista que un adolescente se una a la familia para cenar todas las noches de la semana. En este caso, el adolescente puede tener comida de la cena disponible cuando regrese. Los adolescentes que comen al menos cinco comidas a la semana con su familia tienen un 35% menos de probabilidades de desarrollar trastornos alimentarios. Los adolescentes que comen tres comidas familiares por semana tienen un 12% menos de probabilidades de tener sobrepeso.



Comprender los roles de alimentación y las responsabilidades de los padres y adolescentes..

El cuadro a continuación puede ayudar a eliminar la frustración y el conflicto en torno a las comidas.

División de Responsabilidad en Alimentación de Ellyn Satter (adaptada para adolescentes)	
El trabajo de los padres con la alimentación es:	Se confía en el adolescente para:
<ul style="list-style-type: none">  Elige y prepara la comida  Proporcionar comidas y meriendas regulares  Haga que comer sea una experiencia agradable  Sea un ejemplo de cómo comportarse en las comidas  Sea considerado con los gustos y disgustos sin satisfacer todos los deseos de comida  No proporcione alimentos y bebidas (excepto agua) entre las comidas y las meriendas.  Deje que su hijo crezca en el cuerpo adecuado para él o ella. 	<ul style="list-style-type: none">  Come la cantidad de comida que necesitan  Coma la misma comida que el resto de la familia.  Crecer de la manera correcta para él o ella  Aprende a comportarte a la hora de comer

 **Involucre a los adolescentes en la compra de comestibles, la preparación de comidas y la hora de comer**

Darle a los adolescentes la responsabilidad de elegir y preparar comidas les permite practicar comer bien con los alimentos que disfrutan. Hablar con los adolescentes sobre las preferencias alimentarias y las expectativas de la hora de comer hace que todos hablen sobre la comida de una manera no amenazante. Esto también evita que una discusión sobre alimentos saludables se convierta en una conferencia.



Tome agua como bebida principal.

Los adolescentes están rodeados de bebidas azucaradas como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de cafeterías, estaciones de servicio y restaurantes de comida rápida. Las bebidas azucaradas constituyen el 47% de los azúcares agregados en la dieta típica estadounidense. Una buena guía es limitar las bebidas azucaradas a un máximo de tres porciones de 12 onzas por semana. La leche y el jugo 100% contienen azúcar natural y deben limitarse a 12 onzas líquidas por día. La bebida principal debe ser agua. Los adolescentes pueden aromatizar el agua poniendo una rodaja de pepino o cítricos en el vaso y eligiendo aguas con gas sin azúcar agregada ni edulcorantes artificiales.

Consideraciones Especiales

Desórdenes alimentarios

La dieta restrictiva, especialmente entre las mujeres, a menudo comienza durante la adolescencia. La dieta restrictiva toma la forma de reducción de calorías, eliminación de alimentos, saltar comidas, limpieza, etc. La anorexia nerviosa afecta a aproximadamente 1 de cada 300 adolescentes (0.3%) de 13 a 18 años. La bulimia afecta al 0.9% de los adolescentes. El síndrome de atracones afecta al 1.6% de los adolescentes. La mejor manera en que los padres pueden prevenir los trastornos alimentarios en los adolescentes es promover una autoimagen positiva. Hablar de hacer dieta o no gustarle a su cuerpo puede preparar el escenario para una autoestima negativa en los adolescentes. Es esencial hablar con sus adolescentes sobre las imágenes poco realistas que se muestran en los medios de comunicación. Los adolescentes a menudo no saben que se han editado fotos y videos. Otra forma de prevenir los trastornos alimentarios es no clasificar los alimentos como "buenos" o "malos". Incluir alimentos indulgentes en el menú familiar puede ayudar a los adolescentes a aprender a comer una mezcla de alimentos saludables e indulgentes de manera responsable.



Comiendo para Performance Atletico

Los atletas adolescentes a menudo tienen mayores demandas de calorías y nutrientes debido a su actividad física. Todos los atletas adolescentes deben tomar un desayuno, almuerzo y cena balanceados y ricos en nutrientes. Los atletas que practican o compiten durante más de una

hora deben agregar un refrigerio o una cuarta comida para satisfacer las necesidades nutricionales. Los buenos bocadillos para los atletas adolescentes incluyen una mezcla de fibra, grasas saludables, proteínas y carbohidratos

Consejos Utiles:

Desarrollar hábitos alimenticios saludables es importante para apoyar el crecimiento durante la adolescencia. Promueve la salud en la edad adulta.

Los hábitos alimenticios saludables para adolescentes deben centrarse en:

-  Comer tres comidas balanceadas y meriendas nutritivas, según corresponda
-  Incluyendo frutas y / o verduras, carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables en cada comida
-  Tener comidas con la familia
-  Colaborar con los padres u otros miembros de la familia en las elecciones y tareas de la hora de comer
-  El agua potable como bebida principal.

Referencias:

-  Castle, J and Jacobsen, M. (2013) Fearless Feeding: How to Raise Healthy Eaters from High Chair to High School. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
-  A Guide to Calcium-Rich Foods. Retrieved from: <https://www.nof.org/patients/treatment/calciumvitamin-d/a-guide-to-calcium-rich-foods/>.
-  Moshfegh, A, Goldman, J, Ahuja, J et al. 2009. What we eat in America, NHANES 2005-2006: Usual nutrient intakes from food and water compared to 1997 dietary reference intakes for vitamin D, calcium, phosphorus, and magnesium. Washington DC. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service.

- 🍃 Raise a Healthy Child Who is a Joy to Feed. Retrieved from: <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>.
- 🍃 U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
- 🍃 Das, JK, Salam, RA, Thornburg, KL. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. Annals of the New York Academy of Sciences. 2017.1393;21-33. DOI: 10.1111/nyas.13330.
- 🍃 Castle, J. (2018, February 22). Eating Disorders in Children: How Parents Can Prevent Them. [Blog post] Retrieved from <https://jillcastle.com/teenager-nutrition/eating-disorders-children-how-to-prevent-eating-disorders/>.
- 🍃 Castle, J (2018, April 18). Why You Need a Healthy Snack List for Sports. [Blog post] Retrieved from <https://jillcastle.com/young-athletes/healthy-snacks-list-sports/>.

Acerca del Autor:



Gretchen Spetz, MS, RDN, LD es una nutricionista dietista registrada y con licencia que se especializa en nutrición integradora y funcional. Ella utiliza un enfoque de alimentos como medicina para influir en las causas profundas de las enfermedades crónicas para ayudar a los pacientes a recuperar el equilibrio de sus cuerpos y sus mentes. Gretchen recibió su Bachillerato en Artes de la Universidad de Notre Dame y su Maestría en Nutrición de Salud Pública de la Universidad Case Western Reserve. Ha trabajado como dietista ambulatoria especializada en control de peso, diabetes, trastornos gastrointestinales y enfermedades autoinmunes en la Clínica Cleveland y los Hospitales Universitarios antes de lanzar su práctica privada, The Functional Kitchen LLC. Gretchen@functionalkitchennutrition.com

Sin conflictos de interés para reportar.