

7

# Alimentación en la Adolescencia

SERIE NUTRIENDO CONCIENCIAS PARA VIVIR BIEN



Gente DE  
**Maíz**  
FONDO EDITORIAL

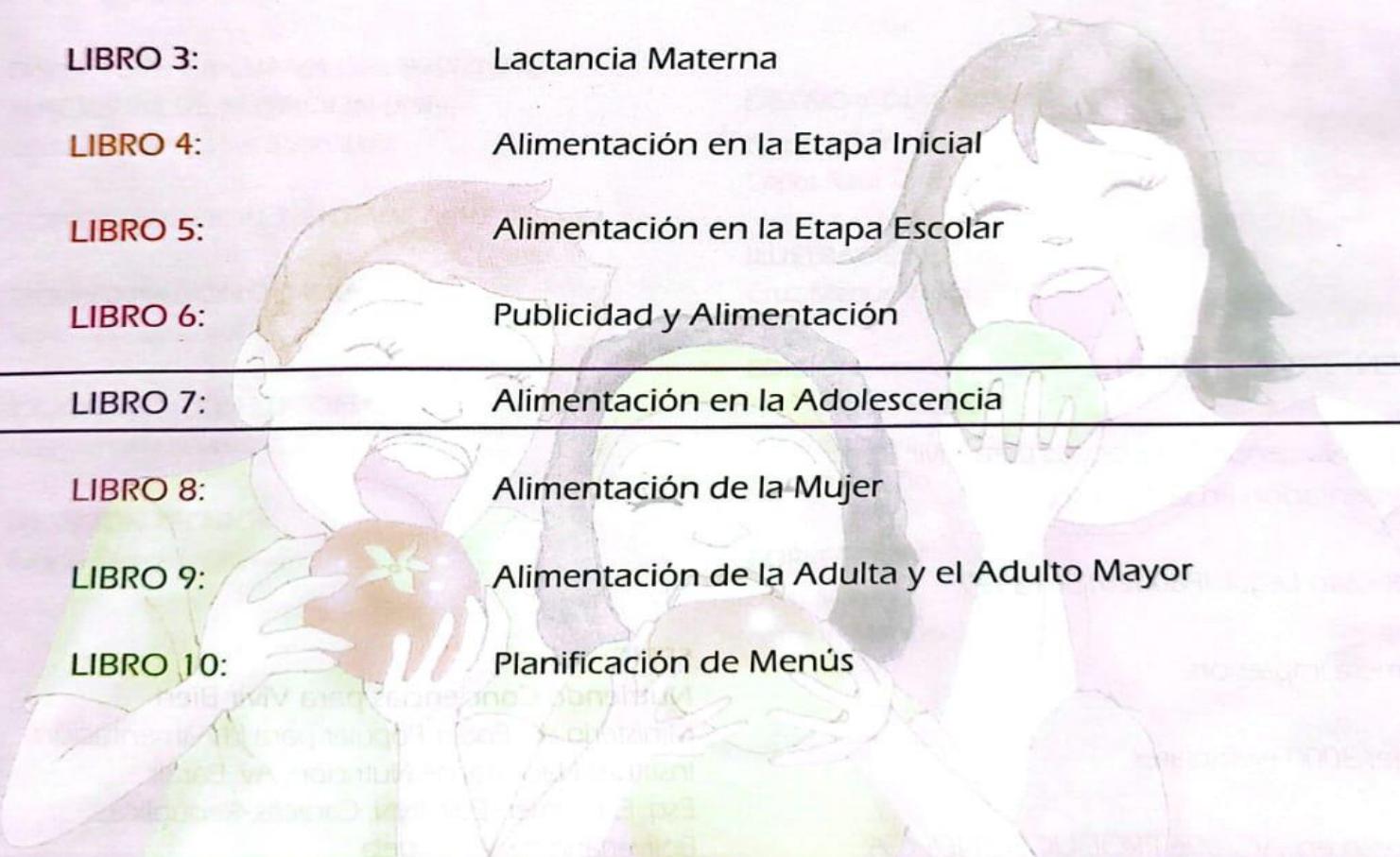


“La pensión es un derecho humano fundamental y no podemos perder ni un día justamente por tratarse de ancianos y ancianas”.

A handwritten signature in black ink, consisting of a vertical line on the left, a horizontal line across the middle, and a series of vertical strokes on the right that form the letters 'H' and 'F'.

Hugo Rafael Chávez Frías  
Máximo Líder de la Revolución Bolivariana de Venezuela  
Mensaje Anual ante la Asamblea Nacional, 15 de enero de 2009

# Serie Nutriendo Conciencias para Vivir Bien

- 
- An illustration of three children, a boy and two girls, eating fruits. The boy on the left is eating a tomato, the girl in the middle is eating an apple, and the girl on the right is eating a green apple. They are all smiling and looking happy.
- LIBRO 1:** Trompo de los Alimentos
- LIBRO 2:** Manipulación Higiénica de los Alimentos
- LIBRO 3:** Lactancia Materna
- LIBRO 4:** Alimentación en la Etapa Inicial
- LIBRO 5:** Alimentación en la Etapa Escolar
- LIBRO 6:** Publicidad y Alimentación
- LIBRO 7:** Alimentación en la Adolescencia
- LIBRO 8:** Alimentación de la Mujer
- LIBRO 9:** Alimentación de la Adulta y el Adulto Mayor
- LIBRO 10:** Planificación de Menús



ISBN: 978-980-6129-69-6

Serie "Nutriendo Conciencias para Vivir Bien"

Alimentación del Adolescente

Depósito Legal: lf20320126412594

Primera impresión.

Tiraje: 3000 ejemplares

Impreso en: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



# Ministerio del Poder Popular para la Alimentación

MINISTRO DEL PODER POPULAR PARA LA  
ALIMENTACIÓN

Cnel. Yvan Bello

DIRECTORA EJECUTIVA DEL INSTITUTO NACIONAL  
DE NUTRICIÓN (INN)

Lcda. Marilyn Di Luca Santaella

FONDO EDITORIAL GENTE DE MAÍZ

COORDINACIÓN GENERAL

Verónica Sandoval

COORDINACIÓN EDITORIAL

Carmen Alicia Mendoza

COORDINACIÓN TÉCNICA

Dirección de Nacional de Educación (INN)

REDACCIÓN

Marilyn Di Luca Santaella, Carmen Cecilia Bustamante,  
Diana Calderón Díaz, América Pirela, Yosmar Briceño,  
María Fernanda Dos Santos, Betzaida López, Carmen  
Rueda, Irma Perdomo, Mariángeles Bolívar, Lilibeth  
Méndez, Ana Karina Martins, Keyris Tovar, Jessica Suárez,  
Patricia Martínez, Sandra Alonzo, José Joaquín Flores,  
Gisela Rondón

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Andrea Miranda

Carlos Raúl Toro

ILUSTRACIÓN

Flóres Soláno

EDICIÓN

José Joaquín Flores

María Gabriela Méndez

Deisy Martínez

Yosmar Briceño

SERIE

Nutriendo Conciencias para Vivir Bien

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.

Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt,

Esq. El Carmen Edif. INN. Caracas, República

Bolivariana de Venezuela

# PRESENTACIÓN

El Gobierno Bolivariano tiene dentro de sus líneas estratégicas, dar paso a través de políticas concretas, a la formación de un nuevo hombre y una nueva mujer, por medio de la consolidación de modelos de valores basados en la solidaridad, honestidad y cooperación. En esta siembra de valores se encuentra la conciencia y defensa de la Soberanía Alimentaria, tema prioritario para el bienestar de la población. Por eso resulta primordial ampliar nuestros conocimientos sobre alimentación y nutrición.

Cada día se confirma con mayor precisión la importancia que tiene la alimentación equilibrada para garantizar que las y los adolescentes tengan un crecimiento físico acorde a la máxima potencialidad genética familiar así como un desarrollo adecuado desde el punto de vista cognitivo, emocional y social.

La adolescencia es fundamental en la consolidación de las conductas y los hábitos alimentarios saludables, por lo que la comunidad, la familia y los docentes, en su rol de adultas y adultos significativos, tienen la gran responsabilidad de enseñar y establecerlos adecuadamente. En estas edades, la publicidad de productos alimenticios, a través de los medios de comunicación masivos, puede causar gran influencia en el proceso de selección de los adolescentes, debido a que se estimula el consumo de alimentos industrializados, poco nutritivos y altamente procesados, resultando así que la alimentación no depende solamente de la influencia familiar, por lo que la Educación Alimentaria y Nutricional es vital.

La hora de la comida es un momento de reencuentros e intercambios para la educación y la transmisión de los valores y las tradiciones familiares, sin embargo, ha perdido su significado con el tiempo y cada día es menos frecuente en el hogar. Esto

# PRESENTACIÓN

se ha visto motivado a factores socio-económicos como cambios en la estructura familiar, a un estilo de vida rápido, a la generalización del expendio de comidas rápidas y al hecho de comer fuera del hogar, entre otras.

Es indispensable que los adolescentes tengan una alimentación que aporte los requerimientos de energía y nutrientes de acuerdo a la edad, sexo, estado de salud y actividad física. Si esta resulta insuficiente con respecto a las necesidades nutricionales, puede ocasionar alteraciones en el crecimiento y desarrollo, desnutrición u otros problemas de salud, bajo rendimiento escolar y ausentismo escolar.

Por lo contrario, cuando la alimentación es excesiva, puede producir sobrepeso y obesidad, y aumentar el riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares o diabetes tipo 2; también es frecuente encontrar dietas monótonas o deficientes en nutrientes específicos como el hierro y el calcio, ocasionando la anemia en estas edades y propiciando la osteoporosis en la edad adulta.

Por todas estas razones es imprescindible crear mecanismos que permitan la formación de hábitos alimentarios adecuados en los adolescentes y en su grupo familiar. Este libro facilita este proceso ofreciendo información completa y algunos consejos prácticos dirigidos a promotores y facilitadores comunitarios, para orientarlos en materia de alimentación y nutrición para este grupo etario.

# ÍNDICE

¿Identificando a los adolescentes	00
¿Qué es la pubertad?	00
La maduración sexual	00
¿Cómo identificar la maduración sexual en el adolescente?	00
Alimentación del adolescente	00
Menú ejemplo para el adolescente	00
Vitaminas y minerales durante el crecimiento y desarrollo	00
La cuenta bancaria de los huesos	00
¿Cómo prevenir la osteoporosis?	00
La anemia por deficiencia de hierro	00
El papel de las vitaminas en la prevención de la anemia	00
Hábitos alimentarios del adolescente	00
Alcohol y cigarrillo en los adolescentes	00
• ¿Qué efectos produce el alcohol?	
• Consecuencias del uso del cigarrillo en los adolescentes	
Efectos del consumo de estupefacientes y psicotrópicos en la alimentación de los adolescentes	00
Actividad física en los adolescentes	00

# ÍNDICE

• ¿Qué hacer para fomentar la actividad física en los adolescentes?	
Trastornos de la conducta alimentaria	00
• Anorexia	
• Bulimia	
• Vigorexia	
• Trastorno por atracón	
• Drunkorexia	
• Ortorexia	
Claves para prevenir los Trastornos de la Conducta Alimentaria	00
Conoce el otro lado de la moneda: La obesidad en la adolescencia	00
Actividades sugeridas	00
Glosario	00
Referencias bibliográficas	00

## Identificando a los adolescentes

La adolescencia es un período de adaptación biopsicosocial a los cambios corporales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se clasifica en: adolescencia temprana (12 a 14 años) y adolescencia tardía (15 a 19 años).

El término adolescente se refiere a un joven (tanto varón como hembra) que está entre la pubertad y el completo desarrollo del cuerpo.

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento acelerado, el cual se prolonga de 5 a 7 años. En las hembras la mayor velocidad de talla y peso se presenta entre los 8 y 13 años, y en los varones entre los 9 y 14 años. Los varones duplican el tejido muscular o masa libre de grasa en relación con las hembras.

En esta etapa se inicia la aparición de las características sexuales secundarias. Esto refleja lo que se conoce como dimorfismo sexual, o diferenciación sexual entre varones y hembras, importante para la determinación de los requerimientos nutricionales, generalmente más altos en los varones por la mayor corpulencia.



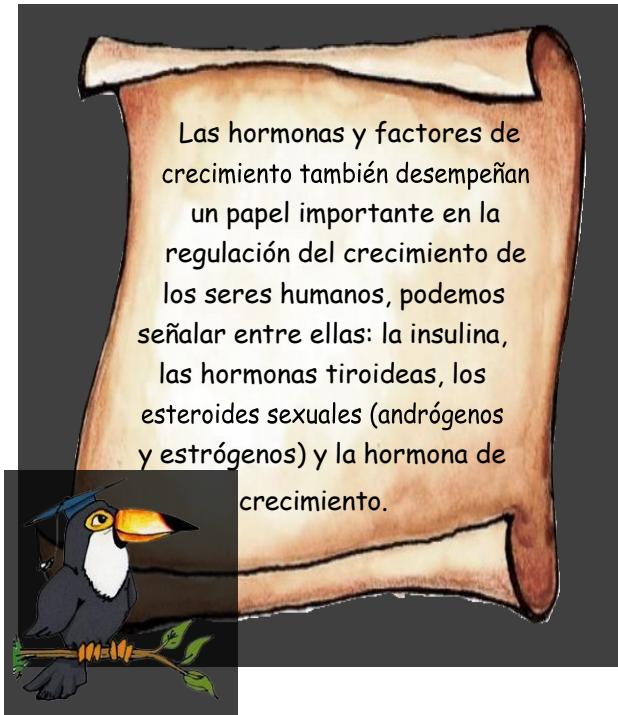
La adolescencia es un período de adaptación biopsicosocial a los cambios corporales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se clasifica en: adolescencia temprana (12 a 14 años) y adolescencia tardía (15 a 19 años).

El término adolescente se refiere a un joven (tanto varón como hembra) que está entre la pubertad y el completo desarrollo del cuerpo.

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento acelerado, el cual se prolonga de 5 a 7 años. En las hembras la mayor velocidad de talla y peso se presenta entre los 8 y 13 años, y en los varones entre los 9 y 14 años. Los varones duplican el tejido muscular o masa libre de grasa en relación con las hembras.

En esta etapa se inicia la aparición de las características sexuales secundarias. Esto refleja lo que se conoce como dimorfismo sexual, o diferenciación sexual entre varones y hembras, importante para la determinación de los requerimientos nutricionales, generalmente más altos en los varones por la mayor corpulencia.

La adolescencia además de ser el tiempo entre el comienzo de la maduración sexual (pubertad) y la edad adulta, es también un momento de maduración psicológica, durante el cual la persona comienza a comportarse “como un adulto”, es decir, el adolescente experimenta no sólo el cambio y crecimiento físico, sino también los cambios y el crecimiento emocional, psicológico y social.

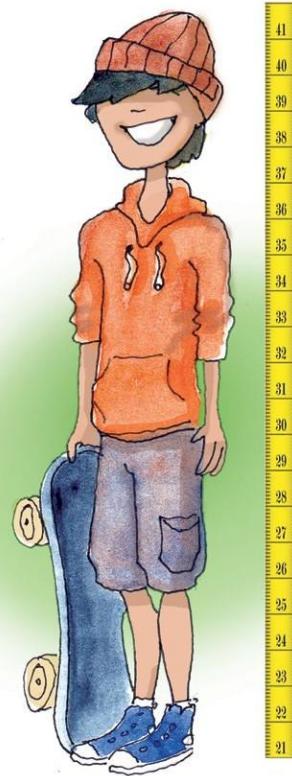


La adolescencia además de ser el tiempo entre el comienzo de la maduración sexual (pubertad) y la edad adulta, es también un momento de maduración psicológica, durante el cual la persona comienza a comportarse “como un adulto”, es decir, el adolescente experimenta no sólo el cambio y crecimiento físico, sino también los cambios y el crecimiento emocional, psicológico y social.

## ¿Qué es la pubertad?

Es el período en el cual se producen cambios en el adolescente, tanto biológicos como físicos, mediante los cuales el individuo adquiere la capacidad reproductiva y completa su crecimiento y desarrollo. Durante la pubertad los cambios sexuales son evidentes.

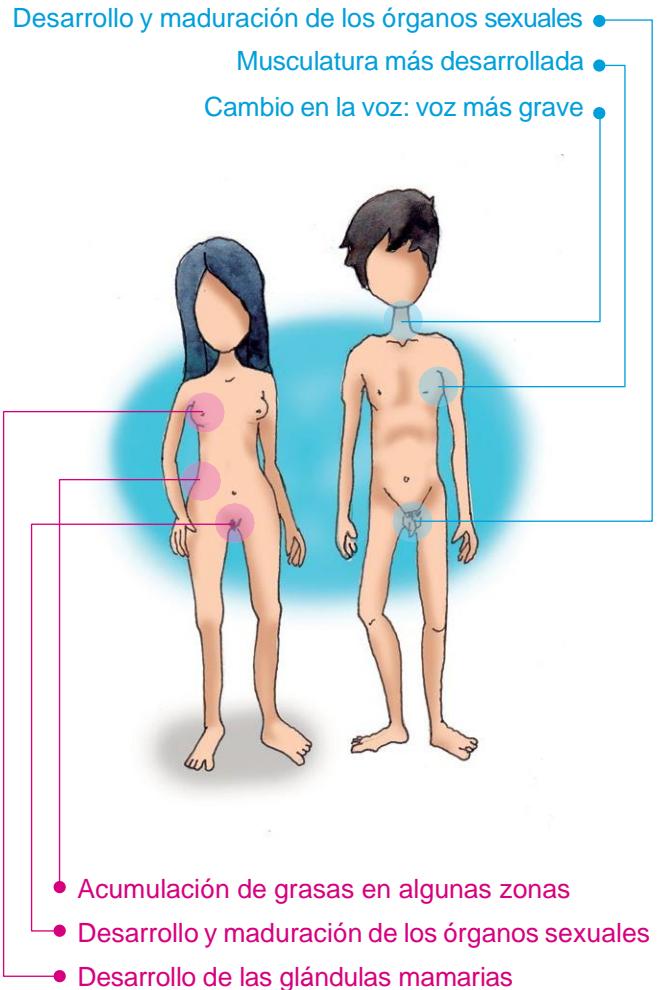
Las hembras inician normalmente el estirón puberal a los 11 años y medio, dos años antes que los varones, alcanzando la máxima velocidad de crecimiento aproximadamente a los 12 años (pueden crecer entre 8 y 8,5 cm en 1 año). Los varones inician normalmente el estirón puberal a los 13 años y medio y alcanzan la máxima velocidad de crecimiento aproximadamente a los 14 años, con un incremento de talla entre 9 y 9,5 cm por año.



## La maduración sexual

Los cambios que ocurren en el cuerpo de los adolescentes cuando maduran y se convierten en adultos son asombrosos. En tan sólo unos pocos años, estos pasan de ser niñas y niños para convertirse en adultos con la capacidad sexual para reproducirse.

Es importante resaltar que la maduración sexual se produce como resultado de un proceso complejo, en el cual intervienen tanto el sistema nervioso central como el sistema de regulación hormonal. La madurez sexual se viene dando en edades cada vez más tempranas en adolescentes, así como, el aumento de las tallas o estaturas, por esto, aunado al gasto de energía dada por la realización de alguna actividad física, se requiere, en esta etapa, la presencia de una alimentación adecuada y variada.





## ¿Cómo identificar la maduración sexual en el adolescente?

Para reconocer el desarrollo sexual de los adolescentes, existen señales que permiten identificar su avance a través de la evaluación de los caracteres sexuales secundarios, es decir, los externos, como las que se presentan a continuación:

HEMBRAS	VARONES
Vello genital y axilar.	Vello genital, axilar y facial.
Aparición del “botón mamario” (aumento del tamaño de aureola) y desarrollo de las glándulas mamarias.	Crecimiento del pene y testículos.
Desarrollo de masa grasa.	Desarrollo de masa muscular.
Ensanchamiento de las caderas.	Cambio en la voz.

## Alimentación del adolescente

La alimentación del adolescente debe ser:

- Suficiente en cantidad, para lograr cubrir los requerimientos nutricionales de energía, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.
- Adecuada en calidad, para asegurar la salud y el bienestar del individuo.
- Acorde a las necesidades determinadas por su estado de salud y la actividad física que realice.

Los adolescentes tienen una necesidad de energía entre 2.220 y 3.050 calorías. Esta cantidad de energía debe ser suministrada por la alimentación diaria. Los carbohidratos deben proporcionar entre el 56 y 69%, las grasas entre 20 y 30% y las proteínas entre 12 y 14 %. Si desea ahondar aún más en los requerimientos de energía y nutrientes para los adolescentes por edad y sexo puede revisar el libro de *Valores de Referencia de Energía y Nutrientes para la Población Venezolana* del Fondo Editorial Gente de Maíz.

Para la determinación de los requerimientos de los adolescentes se debe estimar las diferencias individuales del apetito, el crecimiento, la actividad física y el aumento de peso con relación a su grasa corporal.

Durante la adolescencia el individuo va formando sus propios hábitos alimentarios, que en el futuro establecerán las bases de la alimentación del grupo familiar que formará en la edad adulta.

No hay que olvidar que el deseo de los adolescentes por cambiar su imagen corporal los conduce a modificar la dieta por influencia de la publicidad y la moda; cambios que pueden tener consecuencias negativas para su crecimiento y desarrollo.





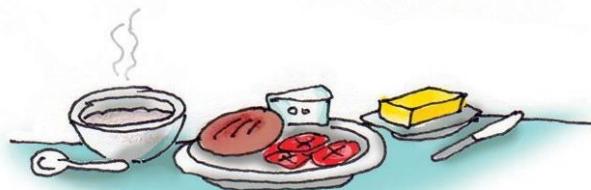
<b>CONDUCTAS ALIMENTARIAS EQUIVOCADAS FRECUENTES EN LOS ADOLESCENTES</b>	<b>SUGERENCIAS PARA LAS MADRES, PADRES, REPRESENTANTES O RESPONSABLES</b>
<p>Comen rápido y muchas veces fuera del hogar, en especial en los establecimientos de comida rápida.</p>	<p>Propiciar las comidas en casa, controlar el dinero que se les suministra.</p>
<p>Compran y preparan los alimentos por influencia de la publicidad.</p>	<p>Proporcionar la Educación Alimentaria y Nutricional y preocuparse de la administración apropiada del dinero.</p>
<p>Ingieren gran cantidad de alimentos que aportan calorías vacías (refrescos y chucherías).</p>	<p>Impartir la apropiada Educación Alimentaria y Nutricional, estimular el consumo de alimentos nutritivos y frutas naturales como meriendas, siempre dando el ejemplo en casa.</p>
<p>Omiten comidas principales, ingieren gran cantidad de calorías entre comidas.</p>	<p>Procurar un ambiente agradable y estimulante a las horas de las comidas en casa, ajustar el horario considerando las actividades de los adolescentes.</p>

## Menú ejemplo para un adolescente

Aporte: 2.300 kilocalorías

### DESAYUNO

Avena con leche	1 vaso (240 ml)
Arepa asada (elaborada con remolacha)	1 mediana
Queso blanco	30 gr/3 cdas
Tomate en ruedas	½ taza
Mantequilla	1 cucharadita (10 gr)
Mandarina	2 unidades



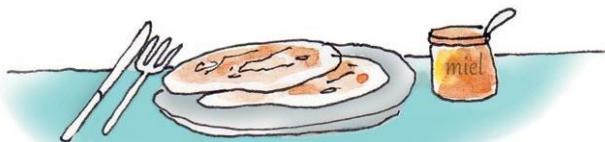
### MERIENDA

Yogur sin mermelada de frutas	1 taza (240 ml)
Ensalada de frutas	1 taza



### ALMUERZO

Ensalada de repollo con zanahoria	1 taza
Crema de auyama	1 taza (240 ml)
Pescado	1 rueda mediana (60gr)
Arroz integral con ají dulce	1 taza
Plátano sancochado	¼ unidad
Piña	2 rebanadas





### MERIENDA

<b>Panquecas de cambur</b> (elaboradas con fécula de maíz)	2 medianas
<b>Miel</b>	3 cucharaditas



### CENA

<b>Pechuga de pollo pequeña</b>	90 gr
<b>Puré de batata</b>	1 taza
<b>Ensalada de tomate con brócoli</b>	1 taza
<b>Lechosa</b>	1 taza



## Vitaminas y minerales durante el crecimiento y desarrollo

Las vitaminas son compuestos orgánicos indispensables para mantener una buena salud. Se encuentran en pequeñas concentraciones en los alimentos y como el organismo no es capaz de producirlas es necesario adquirirlas mediante una dieta variada y equilibrada.

El crecimiento que experimentan los adolescentes es un proceso dinámico que demanda mayor síntesis de tejido por lo que los requerimientos de vitaminas y minerales son relativamente altos.

Una alimentación deficiente en vitaminas y minerales puede afectar la velocidad de crecimiento durante la niñez y repercutir en su talla adulta, además de producir disminución en la actividad de ciertas enzimas necesarias para muchas reacciones de absorción de nutrientes del organismo.

Además, el cuerpo necesita de otros elementos inorgánicos como los electrolitos (sodio, potasio y cloruro) y los minerales: calcio, magnesio, fósforo, hierro, zinc, cobre, manganeso, molibdeno, fluoruro,

yodo, cobalto, cromo y selenio. Estos últimos son esenciales para la acción de enzimas catalíticas, la síntesis proteica, la conducción nerviosa, la actividad muscular y la absorción de nutrientes.

Las vitaminas se clasifican en dos grupos:

### 1. Solubles en grasa (Liposolubles):

Vitaminas A, D, E y K.

### 2. Solubles en agua (Hidrosolubles):

Vitamina C, Complejo B: Tiamina, Riboflavina, Niacina, Piridoxina, Ácido Fólico, Cobalamina.

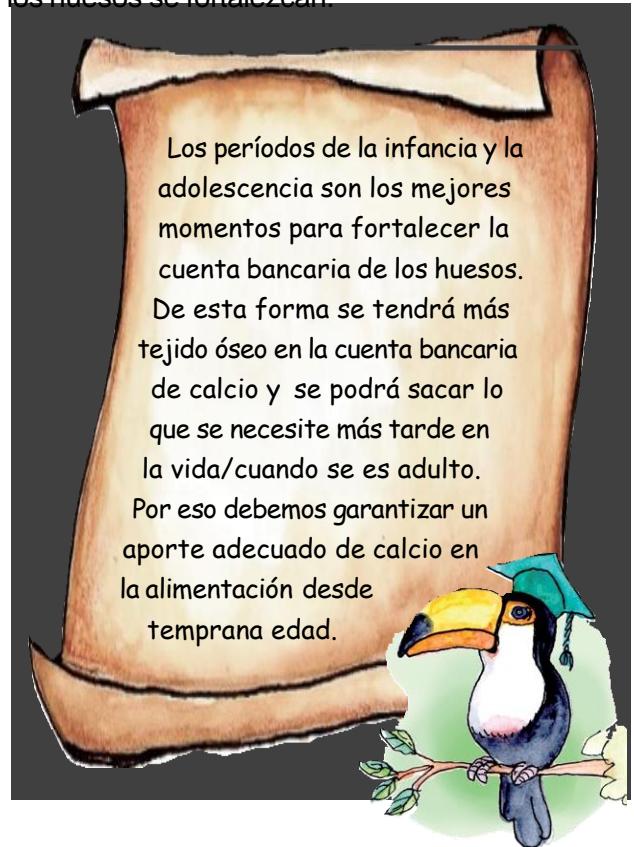


Los huesos no son estructuras muertas sino tejidos vivos formados por proteínas y minerales, especialmente calcio. Los huesos están en proceso continuo de cambio en donde los viejos tejidos óseos son eliminados y reemplazados por tejidos óseos nuevos. De hecho, podemos pensar en los huesos como si fueran una cuenta bancaria en la que se “deposita” o “retira” tejido óseo.

Durante la niñez el esqueleto acumula más hueso del que elimina y los huesos se hacen más densos y fuertes. El término densidad mineral ósea se refiere a la fortaleza del hueso. Mientras más densos son los mismos, más fuertes son.

En la adolescencia las hormonas (estrógeno en las hembras y testosterona en los varones) ayudan a que los huesos crezcan de tamaño y de longitud. Se deposita mucho más hueso del que se pierde hasta más o menos los 30 años de edad, que es cuando los mismos alcanzan su máxima longitud y densidad. Es necesario tener una cuenta de tejido óseo grande para tener una buena base de masa ósea cuando llegue la vejez, etapa en la que se acelera la pérdida de masa ósea.

No podemos olvidar que las necesidades de calcio son más altas durante la niñez y la adolescencia porque los huesos están en rápido crecimiento y es necesario contar con el calcio adicional para que los huesos se fortalezcan.



## ¿Cómo prevenir la osteoporosis?

La cantidad de minerales del esqueleto obtenida durante el período crítico de la niñez y la adolescencia es influida por factores genéticos, nutricionales, hormonales y por la actividad física.

Es importante garantizar un adecuado aporte de calcio en la alimentación, incluyendo el consumo de 2 a 3 raciones diariamente de alimentos ricos en calcio, para cubrir el requerimiento de este nutriente, que oscila entre 800 a 1.100 mg/día.

La leche completa, baja en grasas, y productos lácteos, como queso y yogur, son excelentes fuentes de calcio. Además, proveen otros elementos esenciales para el desarrollo de huesos fuertes, entre ellos fósforo, magnesio y vitamina D. Otras fuentes de calcio incluyen cereales enriquecidos, sardinas, mariscos, granos o leguminosas y vegetales verdes como el brócoli, la espinaca y la col rizada.



Además del consumo de calcio también es muy importante la práctica de actividad física, como ejercicios de resistencia, los cuales ayudan a fijar el calcio en los huesos. Este tipo de actividades son aquellas donde los músculos trabajan en contra de la gravedad como caminar, bailar, trotar, jugar pelota, entre otras.

Otros hábitos negativos que deben evitarse durante la adolescencia, son el consumo excesivo de bebidas gaseosas, café, bebidas alcohólicas y el uso los cigarrillos, ya que interfieren con la absorción del calcio en los huesos.

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que se desarrolla lentamente a través de los años. Puede ser el resultado de una ingesta baja de calcio en la dieta desde la adolescencia. Las consecuencias de la osteoporosis son huesos quebradizos, disminución en la estatura debido a un colapso de los huesos de la columna vertebral y aumento en el riesgo de fracturas, además de ser una condición discapacitante para las personas que la padecen.

## La anemia por deficiencia de hierro

Es una enfermedad que se presenta cuando el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos, los cuales cumplen la importante labor de llevar oxígeno a los distintos tejidos del cuerpo.

La anemia puede tener varias causas siendo la más común a nivel mundial la deficiencia de hierro. Este tipo de deficiencia se presenta cuando la cantidad de hierro disponible es insuficiente para satisfacer las necesidades individuales por tiempo prolongado.

Se estima que la anemia afecta en todo el mundo a 1.620 millones de personas, lo que corresponde al 24,8% de la población (OMS, 2008).

En todos los grupos de edad la deficiencia de hierro afecta el desarrollo cognoscitivo, produce fatiga, disminuye la capacidad de trabajo físico, inhibe la habilidad de regular la temperatura cuando hace frío y altera la producción hormonal y el metabolismo, afectando los neurotransmisores y las hormonas tiroideas asociadas con las funciones musculares y neurológicas, reguladoras de la temperatura.

El consumo adecuado de hierro por lo tanto garantiza el desarrollo y buena salud del adolescente, en este sentido los alimentos que aportan más hierro son las carnes rojas, hígado, pescados, leguminosas y hortalizas de hojas verdes como la espinaca.

## El papel de las vitaminas en la prevención de la anemia

El ácido ascórbico o vitamina C favorece la absorción del hierro, por eso es recomendable que cuando se ingieran alimentos ricos en hierro también se consuman alimentos ricos en esta vitamina, como guanábana, guayaba, mango, naranja, tomate, cambur, plátano, pimentón y papa.

La cianocobalamina ó vitamina B12 es clave en la formación de los glóbulos rojos. Esta importante vitamina está presente en los alimentos de origen animal, en especial carnes rojas y las vísceras.

El ácido fólico ó folato actúa junto con la vitamina B12, favoreciendo la maduración de los glóbulos rojos en la médula ósea. Entre los alimentos que lo contienen se pueden mencionar los vegetales de hojas verdes, hígado, huevos, carnes y cereales integrales.



## Hábitos alimentarios del adolescente

Las personas consumen alimentos no sólo por sus nutrientes, sino también por los valores, reglas y símbolos dados por el entorno sociocultural, es decir, los patrones sociales, familiares, culturales. También la posibilidad económica para adquirir los alimentos y la disponibilidad local de los mismos, son factores que contribuyen en la formación de los hábitos alimentarios individuales y familiares.

El comportamiento que presentan los adolescentes a la hora de comer se forma a partir de los hábitos y costumbres que se hayan establecido en el seno del grupo familiar. Las conductas, prácticas y preferencias alimentarias de los padres, hermanos y hermanas inciden en los gustos y aversiones desde la infancia y sirven de guía necesaria para elegir alimentos saludables fuera de casa.

Como la adolescencia constituye un período de maduración psicosocial, los cambios emocionales e intelectuales de esta etapa afectan los hábitos y conductas alimentarias. Los adolescentes desean crecer e identificarse con sus iguales, buscan la autonomía e identidad, aumentan su poder de compra, rechazan los controles que ejerce la familia, quieren ser independientes, realizan más actividades fuera de su hogar y tienen mayor posibilidad de consumir alimentos en la calle, como las llamadas “comidas rápidas”.

Si los adolescentes no forman buenos hábitos alimentarios pueden afectar su crecimiento por el consumo inadecuado de los nutrientes.

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

<b>BIOLÓGICOS</b>	La edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud.
<b>GEOGRÁFICOS</b>	La ubicación geográfica de la vivienda, interrelaciones hombre-medio (como por ejemplo ambiente marino o de montaña).
<b>CULTURALES</b>	Costumbres familiares, tradiciones, creencias populares, religión, influencia de los medios de comunicación social.
<b>PSICOLÓGICOS</b>	La motivación, las actitudes y sensibilización sobre qué, cómo y por qué comer.
<b>SOCIALES Y ECONÓMICOS</b>	Poder adquisitivo, técnicas de cultivo, producción, comercialización, distribución y conservación de los alimentos.
<b>EDUCATIVOS</b>	Nivel educativo. La familia y la escuela, especialmente las personas encargadas de decidir y preparar los alimentos.

## Alcohol y cigarrillo en los adolescentes

### ¿Qué efectos produce el alcohol?

El alcohol tiene un impacto negativo en el bienestar físico y mental de los adolescentes, ya que su cuerpo está todavía en desarrollo. El consumo de alcohol durante la adolescencia puede ser a la causa y consecuencia de trastornos de autoestima.

Beber alcohol provoca falta de coordinación, mala capacidad de juicio, reflejos más lentos, vista distorsionada, lagunas mentales y cambios de humor. Además daña todos los órganos del cuerpo, debido a que se absorbe directamente en el torrente sanguíneo, lo que puede aumentar el riesgo de contraer una variedad de enfermedades que pueden amenazar la vida, incluyendo el cáncer. El alcohol además deprime el sistema nervioso central, reduce las inhibiciones y la capacidad de juicio.

Hoy sabemos que los adolescentes que empiezan a beber antes de los 15 años, tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar problemas de alcoholismo, a diferencia de aquellos jóvenes que empiezan a beber a los 21 años.

El alcohol interfiere en el proceso de la nutrición afectando la digestión, el almacenamiento, la utilización y la excreción de los nutrientes, especialmente las vitaminas A, C, del grupo B y minerales como el calcio y el hierro. Al ingerir elevadas cantidades de alcohol hay un alto riesgo de tener una ingesta deficitaria del resto de nutrientes, con lo cual se limita el aporte de nutrientes esenciales, comprometiendo el adecuado crecimiento y desarrollo.



## Consecuencias del uso del cigarrillo en los adolescentes

La facilidad con la que un adolescente puede obtener un cigarrillo de un padre o de otro adulto juega un papel importante en la posibilidad de que fume o no. Los padres deben estar muy conscientes de los efectos del cigarrillo en esta edad.

Los menores se vuelven adictos al cigarrillo muy rápidamente y en algunos casos es suficiente que fumen una sola vez para que queden “enganchados”. Es muy delicado este vicio a tempranas edades porque puede provocar las siguientes consecuencias:

- Los adolescentes son más vulnerables a los efectos adictivos de la nicotina porque sus cerebros aún están en proceso de desarrollo.
- El cigarrillo es el principal causante de cáncer de pulmón, además de estar directamente relacionado con otros tipos de cáncer, como el de boca, lengua, laringe, esófago, estómago y vejiga.
- Fumar es una de las principales causas de infarto, además puede causar enfermedades pulmonares crónicas, como la bronquitis y el enfisema pulmonar, que producen una grave discapacidad física.

- Se asocia con la enfermedad ulcerosa del estómago y duodeno.
- Causa osteoporosis, enfermedad que afecta principalmente a la mujer.
- Puede deteriorar las piezas dentales, provocar atrofia del sentido del gusto y del olfato, lo que impide percibir olores y sabores, interfiriendo en la alimentación.



## Alcohol y cigarrillo en los adolescentes

Cuando se usan drogas así como durante la recuperación de la drogadicción, se ven afectados el metabolismo energético, el funcionamiento de los órganos y el bienestar mental, dependiendo del tipo de droga:

Los opiáceos (codeína, oxicodona, heroína, morfina) afectan el aparato digestivo, produciendo estreñimiento, así como diarrea, náuseas y vómitos durante su abstinencia, lo cual pueden llevar a una falta de nutrientes suficientes.

Los estimulantes (crack, cocaína, metanfetaminas) disminuyen el apetito y lleva a la pérdida de peso, deshidratación, desequilibrio electrolítico y desnutrición.

La marihuana tiende a aumentar el apetito y en los consumidores habituales se ha observado sobrepeso y/o irregularidades en los hábitos alimentarios.

Para evitar esto es necesario que las madres, padres, representantes o responsables estén atentos a cambios en la personalidad, en el comportamiento en el hogar, en el aspecto físico y en las actividades sociales relacionadas al consumo de drogas en sus hijas e hijos.



Todos los adolescentes deben tener información sobre los perjuicios que el consumo de las bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos tiene para la salud.



## Actividad física en los adolescentes

La realización de actividades físicas en los adolescentes produce efectos beneficiosos inmediatos y a largo plazo, estos efectos se aprecian en el mayor nivel de aptitud física, mejor salud, una integración social más agradable y la satisfacción derivada de un buen rendimiento en las actividades individuales y de grupo. En las escuelas e institutos educativos se debe practicar con regularidad la actividad física, la cual debe ser tan importante como las otras asignaturas.

La actividad física regular estimula el apetito, promueve la ganancia de masa muscular y fuerza, así como la ganancia de masa ósea. Es necesaria

para tener una mejor salud, y una vida más larga, también ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y la osteoporosis en la edad adulta y otros problemas de salud.

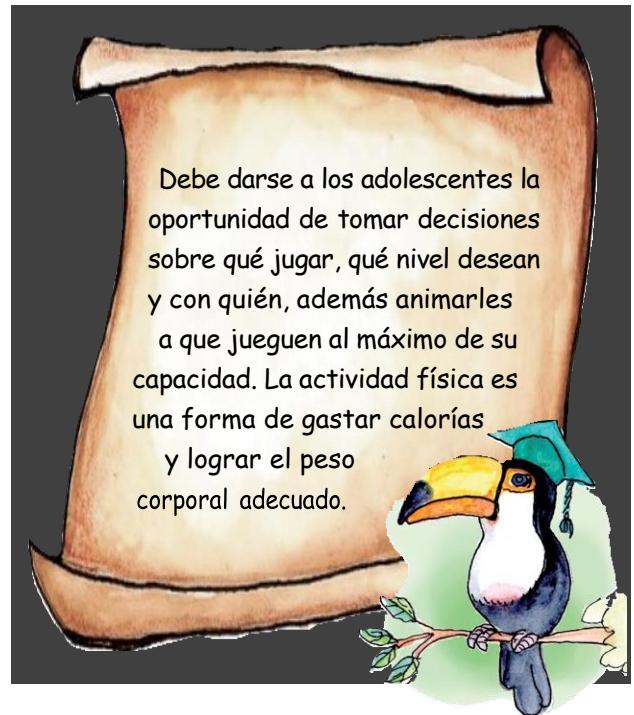
El ejercicio da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y la tensión. Juega un papel importante en la evolución psicológica y social, así como en el crecimiento y desarrollo corporal, el aprendizaje motor y las aptitudes de los adolescentes.

En resumen, la actividad física es muy importante en la adolescencia y no sólo debe verse como una tarea o trabajo sino como parte importante de un estilo de vida saludable.

## ¿Qué hacer para fomentar la actividad física en los adolescentes?

Antes de los 10 años de edad debe estimularse a las niñas y los niños a que aprendan las destrezas físicas básicas y a utilizarlas para participar en juegos menores y en actividades de grupos pequeños.

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo de una actitud positiva con respecto a la participación en el deporte durante toda la vida. Es el momento óptimo para que se adquieran las destrezas físicas necesarias para una participación satisfactoria en el deporte, y para aplicar esas destrezas en la vida diaria, ya que los adolescentes participarán en competiciones que aunque no sean iguales, se parecerán mucho a las de los adultos.



Debe darse a los adolescentes la oportunidad de tomar decisiones sobre qué jugar, qué nivel desean y con quién, además animarles a que jueguen al máximo de su capacidad. La actividad física es una forma de gastar calorías y lograr el peso corporal adecuado.

El valor de la actividad física, así como el hecho de procurar una alimentación adecuada, es idéntico para todos los adolescentes, ya sean hembras o varones, y todos deben tener oportunidades de practicar deportes en grupos de un solo sexo, así como en grupos mixtos. Antes de la pubertad hay que estimular a los niños y las niñas a que jueguen juntos y participen en una amplia variedad de deportes.

El estímulo serio, sensible y positivo de los padres, madres, representantes y responsables contribuirá a que los adolescentes mejoren su apetito, tengan una sensación de logro y satisfacción personal, disfruten con el deporte, adquieran un nivel de destreza mayor, logren el desarrollo social, adquieran capacidades físicas, desarrollen la autoestima, promuevan su crecimiento y desarrollo y tengan el peso corporal adecuado a su talla y edad.



## Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

La adolescencia es la etapa de la vida en la que los cuerpos y la imagen corporal de los jóvenes cambian rápidamente. En especial las adolescentes tienen problemas con la imagen corporal negativa, motivado a la presión social. El afán por alcanzar el llamado “cuerpo perfecto” puede impulsar a las adolescentes a una mala alimentación, lo que lleva a trastornos de la conducta alimentaria que pueden a su vez originar enfermedades crónicas.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen un grupo de trastornos mentales caracterizados por alteración de la ingesta de alimentos y/o la aparición de comportamientos encaminados a controlar el peso; estos trastornos engloban una gama muy compleja de factores psicológicos y emocionales entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, ya que hay un gran temor a subir de peso y la autoestima está sometida a la percepción de una buena imagen corporal. En el fondo estas personas sienten una gran insatisfacción consigo mismas y con su imagen corporal. Algunos de los trastornos más comunes se describen a continuación:



## Anorexia

### ¿Qué es?

Es una alteración mental grave en la que la persona percibe su propia imagen fuera de la realidad y presenta un temor extremo a la obesidad, lo que le lleva a un consumo muy bajo de alimentos, causándole desnutrición.

### Características

- Las personas que la padecen buscan por todos los medios estar por debajo del peso mínimo.
- Tienen miedo intenso a ganar peso.
- Perciben su cuerpo en forma distorsionada, apreciándose y sintiéndose obesas, sin serlo.

Generalmente la pérdida de peso se consigue mediante una disminución de la ingesta total de alimentos. Aunque las personas anoréxicas empiezan por excluir de su dieta todos los alimentos con alto contenido calórico, la mayoría acaba con una dieta muy restringida, limitada a unos

pocos alimentos. También acuden a otras formas de perder peso, como la utilización de laxantes, provocarse vómitos o excesivo ejercicio físico.

La anorexia parece afectar más a las adolescentes, pero no se excluyen casos de niñas y mujeres adultas. También en los varones puede ocurrir, aunque su porcentaje es mínimo comparado con el de las adolescentes.

### ¿Cuál es la causa?

La causa de la anorexia es desconocida, pero hay una serie de factores causantes que son una combinación de elementos biológicos (predisposición genética y biológica), psicológicos (influencias familiares y conflictos psíquicos) y sociales (influencias y expectativas sociales).

La presión social influye enormemente en los adolescentes, por medio de la noción de que la obesidad es poco atractiva, mientras que se asocia la delgadez como algo deseable y un estado anhelado para ser exitoso y popular.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Ausencia de menstruación en las hembras (amenorrea), estreñimiento, preocupación excesiva por la cantidad de las calorías de los alimentos a consumir, dolor abdominal, vómitos, preocupación por la preparación de las comidas, propias y de los demás, restricción progresiva de alimentos y obsesión por el peso, quien la padece evidencia una atención extrema de su figura.

Los padres, madres, representantes, responsables y docentes deben estar atentos a estos síntomas, y acudir al médico y nutricionista lo más pronto posible, a fin de que se diagnostique y establezca el tratamiento.



## Tratamiento de la anorexia

El tratamiento de esta enfermedad es complicado por las implicaciones individuales, familiares y sociales. Debe ser tratada en forma integral apoyado por un equipo multidisciplinario con diversos tratamientos, entre ellos psicoterapia, medicamentos, orientación nutricional y terapia familiar. Debe actuarse muy pronto porque en casos de una descompensación grave debe recurrirse a la hospitalización, de resto puede ser atendida de manera ambulatoria en centros de salud.

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

## Bulimia

### ¿Qué es?

Es una enfermedad de causas diversas (psicológicas y orgánicas), que produce desarreglos en la ingestión de alimentos, con períodos de compulsión para comer con otros de dietas abusivas, asociado a vómitos y a la ingesta de diversos medicamentos (laxantes y diuréticos). Es una enfermedad que puede aparecer en la adolescencia y prolongarse durante la adultez. Es más frecuente en las mujeres que en los hombres.

### Características

- Ansiedad o compulsión para comer.
- Vómitos auto provocados.
- Abuso de medicamentos, laxantes y diuréticos.
- Seguimiento de dietas diversas.
- Deshidratación.

- Alteraciones menstruales.
- Bruscos aumentos y bajadas de peso.
- Aumento de caries dentales.
- Lesiones en los dedos por los vómitos autoprovocados.

### Tratamiento

Se debe establecer un plan bajo supervisión de un terapeuta, el cual fijará las bases del tratamiento a seguir que incluye la evaluación médica, psicoterapia individual, de grupo y/o familiar, además de la orientación nutricional.

No hay que olvidar que para mantenerse en forma es más beneficioso combinar deporte con una dieta sana y equilibrada. Se debe impedir que la delgadez se convierta en una obsesión que lleve al adolescente al extremo de cambiar su personalidad.

## Vigorexia

### ¿Qué es?

La vigorexia se define como un desorden emocional que consiste en la percepción distorsionada de las características físicas, de modo similar a como sucede con la anorexia, pero a la inversa. Así la persona afectada de vigorexia siempre se ve muy delgada, nunca está lo bastante musculosa, lo que le lleva a realizar pesas de forma compulsiva, hasta que su cuerpo alcanza desproporciones grotescas.

Las personas afectadas por este trastorno pasan horas en el gimnasio, que convierten en su segunda casa, son esclavos del espejo y la balanza. De igual modo que la anorexia asocia belleza con delgadez

en este caso se produce una asociación similar, se asocia belleza con cantidad de masa muscular.

### Consecuencias

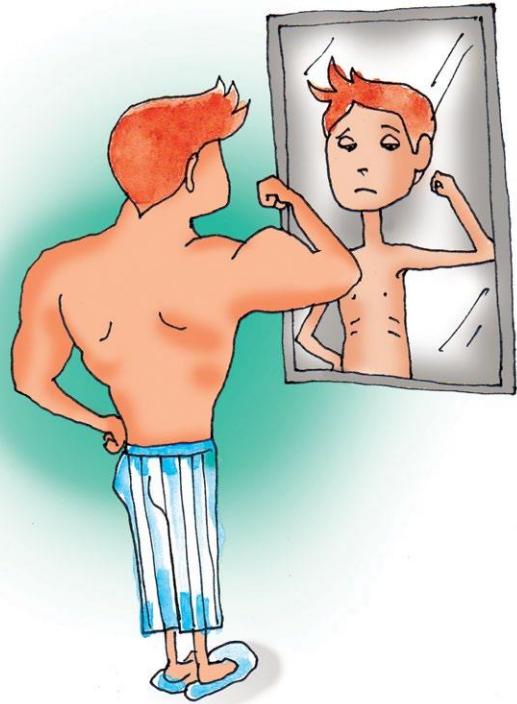
La vida entera de los que padecen vigorexia gira en torno al cuidado de su cuerpo, la dieta se regula de forma minuciosa, se eliminan las grasas y se consumen proteínas en exceso, lo que lleva al hígado a desempeñar una sobrecarga de trabajo. La vigorexia causa problemas físicos: Desproporción entre cuerpo y cabeza, problemas óseos y articulares debido al peso de más que tiene que soportar el esqueleto, falta de agilidad y acortamiento de músculos y tendones.

La situación se agrava cuando se une el consumo de esteroides y anabolizantes con el fin de conseguir “mejores resultados”. El consumo de estas sustancias aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, lesiones hepáticas, disfunciones eréctiles, disminución del tamaño de los testículos y mayor propensión a padecer cáncer de próstata.

### Tratamiento

Este problema es más frecuente en los varones y se inicia durante la adolescencia tardía, por eso es conveniente que cuando un joven comience a preocuparse por su figura, vigilar que realice actividad física guiada por un especialista en forma programada y cuidadosa.

La terapia fundamental es de tipo psicológico. El objetivo es modificar la conducta del sujeto, recuperando su autoestima y superando el miedo al fracaso.



## Trastorno por atracón

### ¿Qué es?

Es cuando se produce una ingesta compulsiva de alimentos (atracción) sin conducta compensatoria. Después de cada episodio la persona que la padece regresa a sus patrones de consumo de alimentos normales, repitiéndose este ciclo una y otra vez.

### Características

- Durante el atracón la persona siente alivio o disminución de la ansiedad. Sin embargo, al culminar el episodio se siente deprimida y culpable.
  - La persona que la padece reconoce que el patrón alimentario no es correcto. Tiene períodos de ingesta normal de alimentos. La persona ingiere alimentos hasta sentirse físicamente incómodo (indigestión) y con náuseas,
  - Rápido aumento de peso en un corto período de tiempo.
- Sobrepeso y obesidad.
  - Irritabilidad, depresión, ansiedad y sentimientos de vergüenza.



## Drunkorexia

### ¿Qué es?

Dejar de comer para compensar las calorías ingeridas tras el consumo de alcohol.

### Características

- Obsesión por estar delgado unido a la aceptación social del consumo de alcohol.
- Contabilidad de calorías ingeridas a través de bebidas alcohólicas.
- Tendencia a dejar de comer, sólo para beber.



Tener una imagen corporal positiva no significa tener un cuerpo perfecto que cumpla con las normas estéticas que difunden los medios de comunicación.

Se trata de sentirnos bien con nuestro cuerpo, con nuestras capacidades físicas y como nos vemos, o poder hacer algo para mejorar nuestra apariencia personal o destrezas físicas.

## Ortorexia

### ¿Qué es?

Es un trastorno de la alimentación que se caracteriza porque la persona solo come alimentos que considera saludables. Indica una obsesión enfermiza con el consumo de alimentos saludables. El término se deriva del griego orto, que significa “derecho” o “correcto”, e intenta hacer un paralelismo con la anorexia nerviosa.

### Características

- Obsesión excesiva por lo que se come.  
Excesivo gasto económico en alimentos “sanos”.
- La calidad de los alimentos que se consumen tienden a superar el placer que la persona puede sentir al momento de comerlos.
- Debido al modo en que la persona se alimenta, se puede producir aislamiento de sus familiares y amigos.

- Cuando no se sigue el plan alimenticio pensado se produce un sentimiento de culpa.
- La calidad de vida se ve reducida, dado que la ortorexia tiende a agravarse de forma peligrosa.





## Claves para prevenir los Trastornos de la Conducta Alimentaria

- Educar a los adolescentes para que los modelos que propone la publicidad no influyan en la personalidad.
- Consultar con un especialista antes de iniciar una dieta; sobre todo si se está en fase de crecimiento.
- Solicitar ayuda psicológica para el adolescente y la familia, tan pronto se perciba algún síntoma de la enfermedad.
- No dar una excesiva importancia al peso, la talla o la figura corporal. Comer sano y hacer ejercicio de forma adecuada permitirá mantener el cuerpo sano y con un peso apropiado.
- Buscar ayuda especializada en caso de tener alteraciones en el peso, le permitirá mantener un buen estado de salud.
- Resaltar las cualidades personales del adolescente sin criticarlo o menospreciarlo por su físico.
- Realizar al menos una comida en común con toda la familia para dialogar, conocer los incidentes que cada uno ha afrontado en el día, comentar distintos acontecimientos, expresar opiniones, sentimientos y emociones.
- Evitar utilizar los alimentos como sistema de premio/ castigo.

## Conoce el otro lado de la moneda: La obesidad en la adolescencia

### ¿Qué se entiende por obesidad?

La palabra obesidad deriva del latín obesus que significa “persona que tiene gordura en demasía”. Se caracteriza por la acumulación y almacenamiento excesivo de grasa, principalmente en el tejido adiposo.

La obesidad durante la adolescencia es el resultado de una compleja interacción entre los factores genéticos, familiares, nutricionales y psicológicos.

### Factores genéticos

Los factores genéticos condicionan el modo y localización de la grasa, así se puede ubicar principalmente en las piernas, los brazos o el abdomen, según la forma en que nuestros padres almacenen la grasa.

### Factores familiares y nutricionales

La familia y el entorno social tienen gran influencia sobre el riesgo de obesidad en el adolescente. Los padres crean entornos relacionados con los

alimentos que producen las experiencias tempranas de sus hijos e hijas con la alimentación, esto quiere decir que los adolescentes consumen los alimentos que le proporcionan sus padres y familiares, si un padre rechaza un determinado alimento, es muy probable que su hijo o hija lo rechace, si consumen chucherías y refrescos y pocas frutas y jugos naturales, este comportamiento se repetirá en los adolescentes.

### Factores psicológicos

Los aspectos psicológicos influyen y condicionan el aprendizaje y las conductas alimentarias. Es frecuente que los adolescentes con mayor tendencia a ser obesos sean reprimidos y/o tímidos. El gran apetito que presentan puede obedecer a una actitud de escape.

Durante la niñez cuando la madre alimenta a su hija o hijo en respuesta a demandas que no son nutricionales, como ternura, enojo o miedo; puede provocar confusión entre lo que es el hambre y estar molesto, que a su vez puede traer como consecuencia una sobrealimentación del infante

y desconcierto ante las demandas afectivas que pudiera tener, que no le permitirán tener una claridad de sus necesidades, lo que generará mayor inseguridad y mayor riesgo de presentar sobrepeso u obesidad en la adolescencia y en la adultez.

### Consecuencias de la obesidad

La obesidad es uno de los trastornos nutricionales más frecuentes en los países en desarrollo. Contribuye entre otras causas a incrementar la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, alteraciones esqueléticas, hipertensión arterial, hipercolesterolemia e inadaptación psicosocial, entre las más importantes.

### ¿Cómo se sienten los adolescentes obesos?

Los adolescentes obesos muestran poca tolerancia a las actitudes de sus compañeros y familiares en relación con su aspecto y aceptación. Muy pronto se pueden sentir marginados y rechazados. Esta condición se

incrementa en esta etapa, que coincide con los cambios físicos propios de su edad. Ser obeso o tener sobrepeso está fuera de moda.

El cuerpo obeso puede representar una protección, un caparazón, una barrera o una máscara como defensa para protegerse de su inseguridad, dependencia y ansiedad.



## ¿Cómo prevenir la obesidad?

La obesidad se puede prevenir con diversas intervenciones que produzcan como resultado un balance adecuado entre la energía aportada por los alimentos y el gasto de energía, el cual está representado por las necesidades que los adolescentes requieren para vivir, crecer y realizar sus actividades físicas e intelectuales diarias.

Los adolescentes deben consumir los alimentos que sólo proporcionen la cantidad de energía requerida para su edad y aumentar el gasto energético realizando actividades físicas. Esta es la forma más sencilla de prevenir el sobrepeso y la obesidad.





No hay que olvidar que el ambiente familiar establece los contactos claves para el desarrollo de las preferencias de alimentos. La participación de la familia y el entorno social que rodea al adolescente, es crucial en la prevención y manejo de la obesidad, ya que permite formar los patrones de consumo y hábitos alimentarios, y sirve de estímulo para la realización de actividades físicas, las cuales contribuyen a moldear el peso corporal.

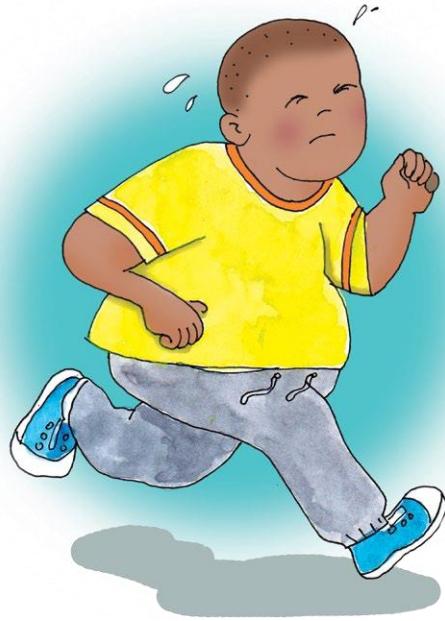
Los adolescentes tendrán más riesgo de ser obesos si:

- Los padres y familiares son obesos.
- La familia tiene hábitos y conductas de alimentación inadecuados.
- No realizan actividades físicas y pasan muchas horas frente a la televisión o con juegos de video.  
Consumen los alimentos sin supervisión de un adulto responsable.
- Consumen alimentos no nutritivos (golosinas dulces y saladas) empleados con fines de recompensa o consuelo.
- Consumen las comidas y golosinas delante del televisor, en el automóvil y durante los juegos, sin respetar el horario de la alimentación.
- Omiten comidas como el desayuno y comen con frecuencia comidas rápidas en la calle.

## ¿Cómo debe ser el tratamiento del adolescente con obesidad?

El tratamiento de un adolescente obeso es multidisciplinario. Se debe consultar al médico pediatra quien junto con el nutricionista y el psicólogo trabajarán integralmente para cambiar esta situación lo más pronto posible. Los objetivos del tratamiento son:

- Proporcionar una alimentación balanceada que suministre todos los nutrientes necesarios para propiciar la pérdida de peso, sin causar alteraciones en el crecimiento y desarrollo, ni alteraciones metabólicas.
- Impartir Educación Alimentaria y Nutricional al adolescente y a los representantes, a fin de lograr modificaciones de hábitos y conductas alimentarias.
- Fomentar la práctica continua de actividad física.
- Lograr la participación activa de todos los miembros del grupo familiar.



## Importancia de la participación de los padres y/o representantes

Modificar los hábitos y conductas alimentarias familiares, no es tarea fácil, sin embargo se pueden utilizar diferentes técnicas que lo harán más sencillo, como las siguientes:

- Control diario que consiste en llevar un registro diario y semanal del consumo de alimentos, especificando la cantidad y preparación de cada uno de ellos, así como la actividad física que realiza y por cuánto tiempo.
- Evitar las actividades que condicionan el consumo de alimentos fuera de los horarios de comida, como ir de compras al mercado sin haber comido antes.
- Reforzar los buenos hábitos, como la masticación, el comer despacio, disminuir la cantidad de alimentos, variar la alimentación, evitar las golosinas, tomar agua en lugar de refrescos y no realizar otra actividad simultánea durante las comidas como ver la televisión.
- Es importante cambiar los hábitos de toda la familia, planteando metas semanales para evaluar su cumplimiento e incrementar la actividad física diaria.
- La actividad física favorece el gasto de energía y contribuye a disminuir el peso. Incorporar al adolescente a la actividad física diaria es un principio indispensable. Se recomienda que esta actividad la realice acompañado de los padres, hermanos o amigos. Actividades como caminatas, natación, ciclismo, o bien, algún deporte de interés y diversión como jugar fútbol, beisbol o patinar son siempre un ejercicio. Por otra parte, se debe propiciar la actividad física diaria en casa, tratar de caminar más, subir escaleras en lugar de utilizar el ascensor y andar en bicicleta.
- Disminuir las actividades sedentarias por largos periodos, como ver televisión, usar la computadora y juegos de video.

- Seguir un plan de alimentación adecuado bajo prescripción nutricional, que aportará los requerimientos calóricos diarios, de acuerdo a la etapa de crecimiento y desarrollo del adolescente. Es conveniente sugerir los alimentos que habitualmente se consumen y particularmente aquellos que más le agradan, así el nutricionista podrá seleccionar los alimentos que sean adecuados para el plan de alimentación a seguir.
- Evitar la compra de aquellos alimentos que no estén sugeridos dentro del plan nutricional, en caso de que otros miembros del grupo familiar los consuman procurar mantenerlos fuera de la vista y educar con el ejemplo. Utilizar platos pequeños y ofrecer porciones pequeñas.
- Orientar las compras de los alimentos hacia los de origen natural, en lugar de los altamente industrializados, acostumbrar a la lectura de las etiquetas de los alimentos a fin de identificar el verdadero valor nutricional y tomar en cuenta la relación precio beneficio.



## Actividades sugeridas

Al finalizar la capacitación en los diferentes contenidos de este libro, el facilitador(a) o promotor(a) realizará un trabajo comunitario enfocado en la promoción y difusión de los diversos aspectos que deben tomarse en cuenta en la alimentación del adolescente.

A continuación algunas recomendaciones para quien dirija la actividad:

- Socialice con el colectivo las estrategias sugeridas en el presente material a fin de incorporar lo que se considere conveniente.
- Utilice las vivencias de los y las participantes en cuanto a los temas propuestos de manera de hacer más participativa y protagónica la discusión.
- Estimule la curiosidad e invite al análisis.
- Fomente la participación de todas y todos, apelando al pensamiento crítico de los miembros de la comunidad.
- Reflexione con sus compañeras y compañeros de trabajo los resultados, apuntando siempre a soluciones prácticas que incorporen a la comunidad y sus formas de organización.

Con el objetivo de facilitar este proceso de enseñanza – aprendizaje se sugieren las siguientes actividades a realizar con la comunidad:

## Técnica grupal

Debate: Diferencias entre adolescentes

## Tema propuesto

Características físicas de los adolescentes.  
Necesidades de vitaminas y minerales durante la adolescencia.



## Metodología

Estimule la participación de los padres con hijos adolescentes para describir las características de cada uno y los cambios físicos observados durante este período. Divida a los participantes en dos grandes equipos: Uno para hembras y otro para varones. Estimule la participación de todos defendiendo las características de cada grupo. Al finalizar se registran los acuerdos y se leen en plenaria.

## Materiales y recursos

- Material de papelería (hojas blancas, láminas de papel bond, lápices, marcadores de pizarra acrílica y permanente de colores, bolígrafos, entre otros).

### Técnica grupal

Juego de roles: ¡Cuidado con las sustancias dañinas!

### Tema propuesto

Consecuencias del consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillo y otras drogas en los adolescentes.



### Metodología

Divida a los participantes en distintos grupos: Alcohol, cigarrillo, drogas. Explique las consecuencias que tiene sobre la salud, el consumo de bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillo. Cada equipo desarrollará un personaje con estos vicios e interactuarán demostrando la influencia de los mismos en la salud de los adolescentes.

### Materiales y recursos

- ~~Alguna indumentaria característica de cada personaje.~~
- ~~Material reciclable como periódicos, cartón, latas, entre otros.~~

## Técnica grupal

Mapas mentales: Describiendo los Trastornos de Conducta Alimentaria.

## Tema propuesto

Trastornos de Conducta Alimentaria y Obesidad.

## Metodología

Realice una breve introducción sobre los distintos trastornos de conducta alimentaria: Anorexia, bulimia, trastorno por atracón, drunkorexia, vigorexia, así como la obesidad en adolescentes. Estimule la creación de mapas mentales que incluyan la definición, causas y consecuencias de estos trastornos y los métodos utilizados para solucionar el problema.

## Materiales y recursos

- Material de papetería (hojas blancas, láminas de papel bond, lápices, marcadores de pizarra acrílica y permanente de colores, bolígrafos, entre otros).



## Técnica grupal

Lluvia de ideas: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios adecuados en la adolescencia?

## Tema propuesto

Formación de hábitos alimentarios en los adolescentes.

Importancia de la actividad física.



## Metodología

Guíe la discusión y mantenga el diálogo formulando preguntas. Por ejemplo; Haga que los participantes describan las características que observan en sus hijos e hijas a la hora de comer, preferencias y rechazos alimentarios del grupo familiar y las conductas presentadas en los adolescentes. También haga que los participantes refieran las actividades físicas que realizan, resaltando los beneficios alcanzados. Registrar las conclusiones y revisarlas entre todos al final.

## Materiales y recursos

- Pizarrón, rotafolio o papelógrafo.
- Material de papelería (hojas blancas, láminas de papel bond, lápices, marcadores de pizarra acrílica y permanente de colores, bolígrafos, entre otros).

## GLOSARIO

**Andrógenos:** Conjunto de hormonas producidas por los testículos y la corteza suprarrenal que provocan la aparición de los caracteres sexuales masculinos, el desarrollo de los genitales y la formación de la esperma.

**Diferenciación sexual:** Se refiere a las diferencias físicas, que se presentan entre las hembras y los varones durante el crecimiento.

**Enfermedades cardiovasculares:** Son las enfermedades que afectan la salud del corazón y los vasos sanguíneos, como hipertensión arterial, dislipidemias, infarto al miocardio, entre otras.

**Estirón puberal:** Se relaciona con la máxima velocidad de crecimiento que experimentan los adolescentes durante el periodo de crecimiento, observada en las niñas entre los 11 y 12 años y en los varones entre los 13 y 14 años.

**Hipercolesterolemia:** Es el aumento anormal del colesterol en la sangre por encima de 200 miligramos por 100 mililitros de sangre. Está relacionado con alteraciones metabólicas y con una alimentación poco saludable.

**Hormona:** Es toda sustancia elaborada por una glándula endocrina y que segregada a la sangre ejerce una acción fisiológica específica a nivel de diversos órganos y sistemas.

**Hormona de crecimiento:** Es la hormona producida por la hipófisis que regula el crecimiento de los niños y las niñas desde el nacimiento hasta la pubertad.

**Insulina:** Es la hormona segregada por el páncreas que favorece el aprovechamiento del azúcar por parte de los tejidos del cuerpo.

**Menarquia:** Es el día en el cual se produce el primer episodio de sangrado vaginal de origen menstrual, o primera hemorragia menstrual de la mujer.

**Potencial genético de crecimiento:** Se refiere a la herencia establecida por los padres que influye en el crecimiento. Está influenciado por factores externos como la alimentación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asociación Mexicana de pediatría, A.C. (1996). *Temas de Pediatría y Nutrición*. Editorial Interamericana-McGraw-Hil. México.

Barón M. A., Solano R. L., Páez M. C., & Pabón M. (2007). *Estado nutricional de hierro y parasitosis intestinal en niños de Valencia*. Disponible en: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522007000100002&lng=en](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522007000100002&lng=en)

Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo (CANIA) (2002). *Guías para padres de niños obesos y con sobrepeso*. Caracas.

Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo CANIA (2002). *Guía para padres. Manejo de la conducta alimentaria del niño*. Caracas.

Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo (CANIA) (1999). *Nutrición en Pediatría*. Caracas.

Freire W. B. (1998). *La anemia por deficiencia de hierro: Estrategias de la OPS/OMS para combatirla*, 40:199-205. México.

Instituto Nacional de Nutrición (2002). *Alimentación y nutrición en grupos vulnerables. Alimentación del escolar y del adolescente. Serie Nutrición Comunitaria. Módulo 6. Sección C*. Caracas.

Instituto Nacional de Nutrición. Revisión 2012. *Valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana*. Fondo Editorial Gente de Maíz. Caracas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Instituto Nacional de Nutrición. Revisión 2012. *Tabla de composición de alimentos para uso práctico*. Fondo Editorial Gente de Maíz. Caracas.
- Mahan, L.K. y Arlin, M.T. Krause (1995). *Nutrición y Dietoterapia*. 8va edición. Editorial Interamericana. México.
- Ministerio de Educación. Instituto Nacional de Nutrición (INN). Cenamec. Fundación Cavendes. (1995). *Las guías de alimentación en la escuela. Volumen II de 4º a 6º grado*. Ediciones CENAMEC- FUNDACIÓN CAVENDES.
- Nestle Nutrition Services (1996). *Alimentación desde la Edad Preescolar hasta la Adolescencia*. Resumen del 37º Seminario de Nestlé Nutrition. Suiza.
- Nestle Nutrition Services (1995). *La Adolescencia*. Anales Nestlé. Volumen 53. Número 3. Suiza.
- Raymond, L.H., y Ron G. (1997). *Trastornos del crecimiento*. Editorial Ancora, S. A. Barcelona.
- Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría (1991). *Manual de crecimiento y desarrollo*. Caracas.