

Dr. Ramón Rosales Duno.

ALIMENTACION DEL ESCOLAR Y DEL ADOLESCENTE

Verdaderamente un reto y un problema serio, pero es indispensable una alimentación adecuada. El escolar y en especial el adolescente comen con frecuencia fuera de casa, tienen mucha actividad, les gustan los perros calientes, refrescos, azúcar, chucherías y omitir comidas. Tienen fuertes necesidades y escasa ingestión y esto repercute en su futuro. Su apetito tiene altibajos, a veces mucho, a veces poco, es melindroso, imita, desperdicia la comida ó juega con ella y come solo lo que le agrada. Desean manifestar su independencia, las presiones no dan resultado y a pesar de una preparación con amor de la comida, solo se obtiene en la mayoría de los casos, gestos de rechazo y asco. La madre y/o la cocinera deciden que come, como y solo es decisión de ellas.



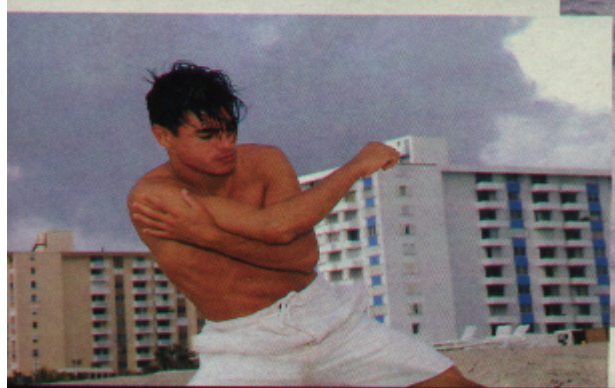
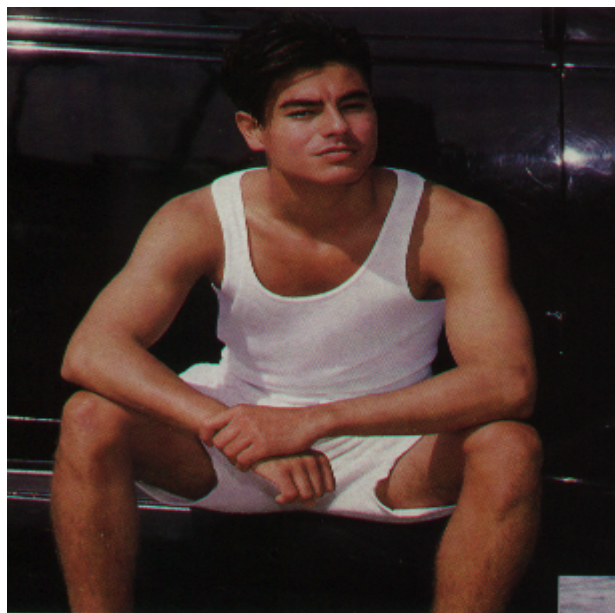
La mayoría de sus padres se quejan de la inapetencia de sus hijos, esta es causada por la ingesta de chucherías, comidas rápidas, rebelión, falta de educación nutricional y los mensajes de los medios de comunicación. Lo que consume el adolescente lo modela la familia, la publicidad, las amistades, en las guarderías, en la escuela y en los comedores universitarios.

El aumento de talla del adolescente ocurre en la pubertad y es más precoz en las mujeres de 9 a 12 años, que en los varones de 12 a 16 años. Algo parecido ocurre con el aumento de peso.

La obesidad en el escolar y adolescente lleva a graves repercusiones en su futuro. Le esperan complicaciones, infartos, trombosis tempranas. Hay que evitar sobrealimentación y chucherías.

En el escolar y el adolescente los huesos se alargan, se calcifican (45%) en este periodo, los músculos se desarrollan, hay mayor volumen de sangre; las vías digestivas maduran y se alargan, todos los órganos crecen. Los escolares tienen menores exigencias que los lactantes, pero mayores que los adultos. Necesitan proteínas, calorías, vitaminas y minerales en buena proporción. El trabajo mental requiere de mucha energía, que deben obtener de una alimentación sana y natural.

Alimentación sana del adolescente.



- **Necesidades calóricas diarias del adolescente**

Gastan aproximadamente unas 40 Kcl/Kp/día en actividades normales. Las necesidades son mayores en el varón.

Edad

7 años : 75, 9 Kcl/Kp/día

9 años : 70 Kcl/Kp/día

11 años : 68 Kcl/Kp/día

13 años : 64 Kcl/Kp/día

15 años : 55 Kcl/Kp/día

17 años : 50 Kcl/Kp/día

19 años: 45 Kcl/Kp/día

El aporte de las calorías debe ser individualizado. Si no hay aporte calórico. No rinde en nada.

- Los adolescentes para estar bien alimentados necesitan un buen aporte de energía, proteínas, vitaminas A,D,C, calcio, fósforo, flúor, hierro, ácido fólico, vitaminas del complejo B, zinc, magnesio, yodo y deben ser aportados por la alimentación.

- Debemos lograr una actitud sana ante la comida.

- Su desayuno y el almuerzo deben ingerirlo en el hogar.

- Buena cantidad de fibra consumiendo avena, cereal, frutas y granos.

- Proteínas : 2 gr./Kp. Consumir alimentos

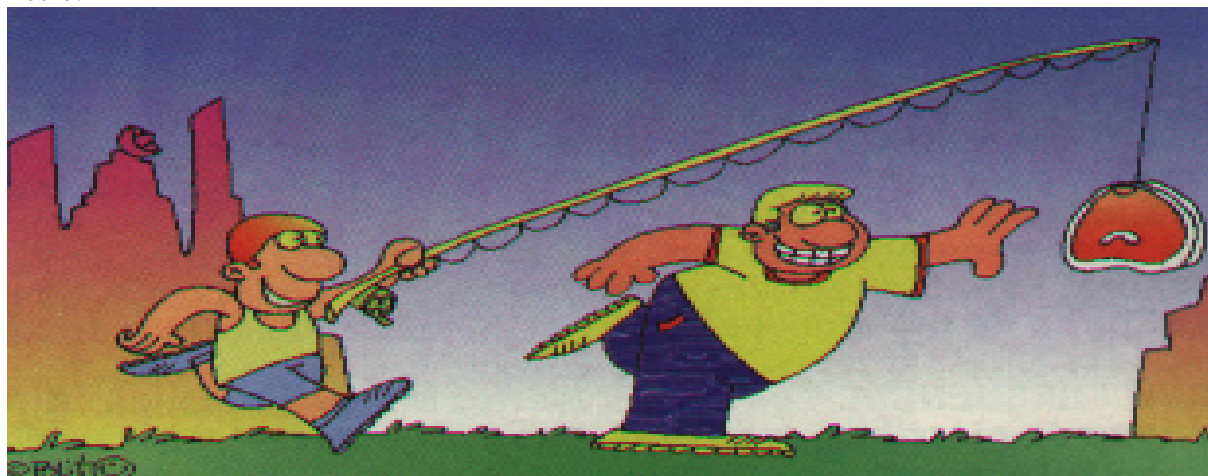
como huevo, carnes y leche. Los mayores de 19 años disminuyen a 1.5 gr./Kp.

- Consumo de líquidos : 2000 cc/día (8 vasos) y aún más si hay actividad física deportiva. Buena ingesta de : agua de coco, leche, agua mineral, jugos naturales de frutas, agua de panela, guarapo. Evitar gaseosas.
- Buena fuente de yodo : sal yodada, mariscos, arroz integral, pescado, vino, leche en polvo, champiñones, yema de huevo, repollo, zanahoria, maní, ajonjolí y espinaca.
- Meriendas : Leche, frutas y cereal ingeridos naturales a las 10:00 a.m. y a las 4:00 p.m.
- Las chucherías aportan calorías vacías y no es alimento.
- La única carne necesaria es el pescado
- El consumo de golosinas, caramelos y chicles, conduce a úlcera gástrica, caries dentales, aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares más adelante.
- Adolescente : recuerde para tener una etapa adulta y de vejez sana sin enfermedad, debe cuidar su edad escolar y de adolescente. Quién mal se porta mal le va.
- Es importante una buena salud de sus dientes.
- Los medios comerciales enseñan cualidades de los productos no importantes para una buena nutrición, setenta por ciento son mensajes falsos aceptados. Futuro negativo.
- Comer natural, mucho ejercicio, disfrutar con moderación y vivirá feliz.
- Comer debe ser una experiencia de amor, ayuda mutua y unidad de todos los miembros de la familia.

VALOR NUTRITIVO DE ALGUNOS ALIMENTOS DE CONSUMO FRECUENTE POR LOS ADOLESCENTES

	Calorías	Protidos	Azucares	Grasas	Vit. A	Sal
Hamburguesa/queso	304	14	24	17	266	562
Hamburguesa/regular	258	11	24	13	114	393
Burger King	252	14	29	09	21	401
Gigante	606	29	51	32	641	909
Papas fritas	214	03	28	10	0	5

Las hamburguesas y los perros calientes no contienen Vit.B6, vitamina B12, Vit.D, Vit. C y Magnesio.



Helado de chocolate :

Calorías = 400
 Proteínas = 9
 Azucares = 71
 Grasas = 9
 Vit. A = 400
 Calcio = 300
 Resto trazas.

Es preferible consumir helados naturales.

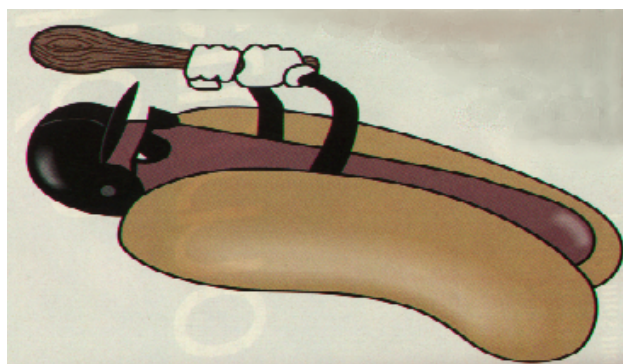
Sándwich :

Calorías = 140
 Proteínas = 3
 Azucares = 24
 Grasas = 4
 Vit. A. = 100
 Resto Trazas



Perro caliente :

Calorías = 291
 Proteínas = 11
 Azucares = 23
 Grasas = 17
 Vit. A. = 0
 Vit. B1. = Trazas
 Calcio = 40
 Sal = 841



Salchicha

Calorías = 184
 Proteínas = 9
 Azucares = 0
 Grasa = 17
 Vit.A. = 36
 Sal = 464

Bebidas :

	Calorías	Proteínas	Azucares	Grasas	Resto
Jugo de naranja	82	0	20	0	0
Café	02	0	0	0	0
Té	02	0	0	0	0
Cocacola	96	0	24	0	0
Fanta	117	0	30	0	0
Sprite	95	0	24	0	0

Pollo frito (Kentucky chicken)

	Calorías	Proteínas	Azucares	Grasas.	Vit.A.	Calcio
Muslo	136	14	2	8	30	20
Pechuga	283	25	6	13	30	0
Costilla	241	19	8	15	58	55
Pierna	276	20	12	19	74	39
Alas	151	11	4	10	0	0



REQUERIMIENTOS DIARIOS :

Vit.K = 70 – 140 mcg.
Biotina = 100 – 200 mcg.
Cobre = 2 – 3 mg.
Fluoruro = 1.5 – 4 mg.
Cromo = 0.05 – 0.2mg.
Selenio = 0.05 – 0.2mg.
Sodio = 1100 – 3000mg.
Potasio = 1875 – 5625mg.
Cloruro = 1750 – 5100mg.

Vit.C. = 30mg.
Vit.A. = 1000U.
Vit. B1 = 1 – 15 mg.
Calcio = 800 – 1200mg.
Magnesio = 300mg.
Yodo = 100 – 150mcg.
Hierro = 10 – 15mg.
Zinc = 10 – 12mg.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.