



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

## “ALIMENTACION EN EL ADOLESCENTE”

AUTORÍA <b>OLGA ZARZA CORTES</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN ALIMENTICIA</b>
ETAPA <b>ESO</b>

### Resumen

Este artículo va a tratar sobre la alimentación del adolescente. Como sabemos, la adolescencia es una etapa muy complicada de la vida en la que se ve marcada por importantes cambios sociales, emocionales y fisiológicos (estirón, maduración sexual, etc.). Tener una buena alimentación implica que nuestro cuerpo obtenga los nutrientes y energía necesarios para hacer frente a todos estos cambios de la adolescencia y no ocasionar trastornos en la salud.

### Palabras clave

- Alimentación
- Adolescencia.
- Familia.

### 1. INTRODUCCIÓN.

La adolescencia es una etapa difícil de la vida ya que supone una transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. El tener una alimentación adecuada influye en la personalidad del adolescente, prescindiendo en ocasiones de las principales comidas del día y sustituyéndolas por picoteos, comidas rápidas, las cuales son tomadas fuera del hogar.

Este tema es muy importante tratarlo en las tutorías, en asignaturas optativas como son expresión corporal ó incluso en educación física y biología, en donde se le debe de explicar al alumno y enseñarle a tener una buena alimentación.

En la adolescencia también hay una especial preocupación por su imagen corporal, influyendo en su alimentación, ya que el joven opta por hacer estrictas dietas para poder parecerse a un patrón ideal de belleza, provocando trastornos en la conducta alimenticia del adolescente, como por ejemplo, la anorexia, bulimia y vigorexia. Por lo que es muy importante que la familia sepa transmitir y educar desde pequeños a tener buenos hábitos alimenticios y sobre todo, respeto y amor por su cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

Por lo tanto, para que el adolescente tenga una buena alimentación debe elegir alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada y organizando y estructurando las comidas a lo largo del día.

## 2. CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS.

La adolescencia se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos como son el crecimiento acelerado en longitud (talla) y masa corporal (peso). Todos estos cambios comienzan sobre los 12 años en las chicas y los 14 en los chicos, pero se ven incrementados en la secreción de hormonas sexuales (testosterona en los varones y estrógenos y progesterona en las mujeres) provocando una serie de efectos como son:

- **Aumento de talla:** hay mucha diferencia entre ambos sexos, por ejemplo, en los chicos, el aumento de la talla es más tardío, entre los 12 y los 15 años, por lo que su período de crecimiento de la pubertad suele ser más largo y por ello alcanzan mayor altura que las chicas. En cambio en las chicas es más precoz, se produce sobre los 10 y 13 años.
- **Incremento de la masa muscular en ambos sexos:** el crecimiento de la masa muscular es más tardío que el crecimiento máximo en altura, con mayor desarrollo en los chicos que en las chicas.
- **Incremento de la cantidad de grasa que se acumula principalmente debajo de la piel (grasa subcutánea).**
- **Aumento del volumen de sangre** de los chicos adolescentes, permaneciendo prácticamente constante en las chicas.
- **Maduración sexual:** aparecen las primeras características sexuales y el crecimiento y desarrollo de los gónadas (testículos y ovarios) y genitales internos y externos.

Medianas alturas, pesos y necesidades calóricas para el crecimiento normal en la adolescencia				
	Edad (años)	Altura (cm)	Peso (Kg)	Energía: Kcal/día
Chicos	12 - 14	157	45	2.500
	15 - 18	176	66	3.000
Chicas	12 - 14	157	46	2.200
	15 - 18	163	55	2.200



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

### 3. PAUTAS PARA ALIMENTARSE BIEN

El adolescente gana el 20% de la talla y el 50% del peso que va a tener como adulto, incrementando por lo tanto su masa muscular y su masa ósea. Este incremento viene afectado por la alimentación del adolescente. Los procesos de maduración sexual, el aumento de talla y peso, requieren una mayor cantidad de energía y que el adolescente necesite ciertos nutrientes.

Para ello el adolescente debe de tener una dieta sana y equilibrada, cubriendo un aporte correcto de hidratos de carbono, proteínas, grasas y de vitaminas (A, D y E). Esta dieta irá en función de cada adolescente, no se puede generalizar, pero lo que sí podemos hacer es dar una serie de pautas a seguir para llegar a tener una alimentación adecuada y que contenga los nutrientes necesarios para una alimentación equilibrada.

- Hay que tener una alimentación variada, utilizando distintos tipos de verduras, frutas, legumbres, carnes, pescados, etc.
- Intentar poner unos horarios de comidas fijos de un día para otro y no saltarse ninguna.
- Comer despacio, masticar bien y sobre todo evitar distracciones del tipo como TV, radio, etc.
- Comer ordenadamente comenzando por el primer plato, después el segundo y por último el postre.
- No tenemos por que omitir alimentos dulces, chocolates, refrescos, repostería, pizzas, hamburguesas, etc., sino que se debe de tomar en pequeñas cantidades y que su consumo sea habitual.
- Por último debemos de tener en cuenta que dentro de cada grupo de alimentos, las calorías varían en función de la cantidad de grasa o de azúcares que le añadamos y la forma de cocinarlos.


  
**INNOVACIÓN**  
**Y**  
**EXPERIENCIAS**  
**EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 19 – JUNIO DE 2009

**RACIONES DIARIAS Y FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA DE ALIMENTOS**

ALIMENTOS	OBSERVACIONES	Raciones y frecuencia de consumo recomendada
<b>Leche y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena proporción de proteínas y calcio, B2, vitaminas A y D.</li> <li>- En caso de obesidad o enfermedad cardiovascular, a partir de 500 mL de leche, recomendar lácteos descremados.</li> </ul>	- <b>Al menos dos vasos de leche o alimento equivalente al día.</b>
<b>Carnes y derivados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ricas en proteínas completas y hierro de fácil absorción.</li> <li>- Preferir las magras, de menor aporte de grasas saturadas que el resto.</li> <li>- Moderar el consumo de embutidos, foie gras y patés...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Carnes, menos de 6 veces a la semana (120-130 g la ración)</b></li> <li>- <b>Jamón y fiambres magros, semanal.</b></li> <li>- <b>Embutidos, consumo semanal.</b></li> </ul>
<b>Vísceras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hígado (para asegurar aporte de hierro y vitaminas liposolubles A y D). Puede sustituirse por carne de caballo, con similar aporte de hierro.</li> </ul>	- <b>Se admite 1 ración cada quince días.</b>
<b>Pescados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ricos en proteínas completas, hierro y grasas insaturadas.</li> <li>- Los azules contienen ácidos grasos omega-3.</li> </ul>	- <b>Mínimo 4 veces/semana (140 g la ración)</b>
<b>Huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proteínas completas, hierro, vitaminas A y D (yema) y grupo B (clara), grasa saturada y colesterol.</li> </ul>	- <b>Hasta tres veces/semana (2 unidades la ración)</b>
<b>Cereales y féculas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportan gran cantidad de hidratos de carbono complejos (almidón) y en menor cantidad, vitaminas y minerales. Salvo los cereales integrales, el resto son pobres en fibra.</li> </ul>	- <b>Diario (pan en cada comida y en tomas principales, arroz o pasta o patata...)</b>
<b>Legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ricas en proteína vegetal, vitaminas del grupo B, minerales y fibra (legumbres + cereales = proteínas completas).</li> </ul>	- <b>2-4 veces/semana.</b>
<b>Verduras y hortalizas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ricas en vitaminas, minerales, agua y fibra.</li> </ul>	- <b>En comidas y cenas. Tomar cada día una ensalada...</b>
<b>Frutas frescas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitaminas, minerales, agua y fibra (salvo los zumos). Preferir la fruta fresca. Incluir cada día una pieza rica en vitamina C (cítricos, fresas, melón, etc.)</li> </ul>	- <b>2-3/día y un zumo</b>
<b>Azúcares y dulces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hidratos de carbono sencillos.</li> <li>- Azúcar, cacao en polvo, miel, mermelada, etc.</li> </ul>	- <b>Controlar la cantidad. De azúcar se admite hasta 30 g/día.</b>
<b>Comidas rápidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muy calóricas, ricas en grasas saturadas, colesterol y pobres en fibra. Elevado contenido de sodio (sal).</li> </ul>	- <b>Consumo esporádico.</b>
<b>Aceites y grasas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preferir aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...)</li> <li>- Mantequilla o margarina, en crudo se digieren mejor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Especialmente recomendado el virgen de oliva.</b></li> <li>- <b>Moderar la cantidad.</b></li> </ul>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

#### 4. DÉFICITS NUTRITIVOS MÁS COMUNES.

Los déficits nutritivos se producen sobre todo por los desequilibrios en la alimentación; es decir, por el uso de una mala y desequilibrada dieta donde los alimentos básicos están excluidos.

##### 4.1. Déficit de minerales.

Los minerales más importantes para el adolescente y que están relacionados con su crecimiento son el calcio, el hierro y el zinc. Vamos a ver en qué alimentos se encuentran estos minerales:

- **Vitamina A:** aparece en lácteos, y en verduras y frutas en forma de beta-caroteno o provitamina A.
- **El calcio:** es importante para el correcto crecimiento y desarrollo de la masa ósea. Aparece en la leche y todos sus derivados, los pescados en conserva, frutos secos y derivados de soja.
- **El hierro:** es necesario para el desarrollo de componentes de la sangre (glóbulos rojos) que intervienen en procesos de obtención de energía. El hierro que mejor se absorbe es el que procede de los alimentos de origen animal (carnes, pescado, huevos y derivados de estos alimentos), y los que peor se absorben son los procedentes de legumbres, verduras y otros alimentos vegetales.
- **El zinc:** Interviene en la síntesis de proteínas y en la transformación de tejidos. A través de él se obtiene energía y tiene acción antioxidante. La carencia del zinc provoca lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas, etc. El zinc se encuentra principalmente en las carnes, el pescado, el marisco y los huevos.

##### 4.2. Déficit de vitaminas

Se recomienda que el adolescente ingiera gran cantidad de vitaminas a través de los alimentos para lograr la síntesis de proteínas, el crecimiento y su desarrollo, como son: vitaminas liposolubles **A** y **D** que se encuentran en los lácteos enteros, grasas lácteas, yema de huevo, vísceras, etc., vitaminas del **grupo B** como son el ácido fólico (legumbres y verduras verdes, frutas y cereales) **B12** (carne, huevo, pescado, lácteos fermentados de la soja), **B6** (cereales integrales, hígado, frutos secos y levadura de cerveza), **riboflavina** (hígado, huevos, lácteos, levadura de cerveza), **niacina** (vísceras, carne, pescado, legumbres y cereales integrales) y **tiamina** (cereales integrales, legumbres y carnes).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

## 5. DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS A LO LARGO DEL DÍA.

Para que el adolescente adquiera una buena alimentación debe de respetar por un lado los horarios de las comidas sin saltarse ninguno y por otro hacer las 4 o 5 comidas al día, como son el desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

A continuación vamos a ver que puede comer el adolescente en cada una de estas comidas:

- **El desayuno:** lácteos y cereales como son las galletas, tostadas, y también frutas o zumos.
- **Almuerzos y meriendas:** favorecer la ingestión de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de embutidos, patés y quesos grasos, limitando lo que son la repostería industrial y refrescos los cuales tienen grasa vegetal, te llenan pero no alimentan.
- **La comida:** es una de las tomas de alimentos más importantes del día y también favorece la relación familiar y la enseñanza de los hábitos de alimentación. Para ello debe de haber un clima tranquilo, sin prisas, sin televisión, etc. La comida debe de ser variada y completa.
- **La cena:** debe de ser más ligera que la comida y lo antes posible para que de tiempo de hacer bien la digestión.

## 6. ERRORES EN LA COMIDA.

### **Saltarse el desayuno y el almuerzo.**

El **desayuno** es fundamental para obtener los nutrientes necesarios y conseguir la energía para un rendimiento físico bueno en el colegio.

Está comprobado que hacer un buen desayuno mejora su **estado nutricional**, hay un **control** mejor del **peso** ya que el adolescente reparte mejor las comidas a lo largo del día y también el adolescente un mejor **rendimiento escolar, físico e intelectual**.

Con respecto al almuerzo, podemos decir que también es otra comida importantísima para el adolescente ya que pasan muchas horas desde el desayuno hasta la comida. Se indica que sea equilibrado evitando el consumo de repostería industrial y alimentos con mucha grasa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

## 6.2. Prohibido picar entre horas.

Picar entre las comidas es una mala costumbre que debemos evitar ya que es fundamental para que el adolescente para su crecimiento. Muchas veces son los mismos padres y madres los que no enseñan a realizar unas comidas adecuadas adquiriendo por parte del adolescente malos hábitos y provocar riesgo de obesidad, no comer algunos alimentos, etc.

## 6.3 Hacer dietas para adelgazar sin control profesional.

La adolescencia es una etapa muy peligrosa en la que el adolescente busca tener un peso ideal guiado por los estereotipos que vemos cada día en la televisión y revistas. Aquí es cuando se empieza a hacer una mala alimentación, comenzando por hablar demasiado el tiempo sobre la gordura o la delgadez, no respetar los horarios en las comidas, los conflictos emocionales que puede ocasionar.

## 7. UN BUEN MENU

Vamos a ver un buen menú recomendado para los adolescentes

- **Desayuno:**

Un vaso de leche con cacao o azúcar o descafeinado, cereales de desayuno o muesli y un zumo de naranja natural.

- **Almuerzo:**

Bocadillo de jamón serrano (puede acompañarse de unas rodajas de tomate y lechuga para hacerlo más jugoso) y algún producto lácteo.

- **Comida.**

Espaguetis a la primavera.

Redondo de ternera con salsa (de ajo, cebolla y zanahoria), champiñones salteados y alcachofas rebozadas.

Fruta de temporada y pan.

- **Merienda:**

Yogur y galletas sencillas.

- **Cena:**

Ensalada con patata cocida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

Lubina con tomates al horno.  
Fruta de temporada y pan.

## 8. BIBLIOGRAFÍA.

- Varike Schmidt, Janet Treasure. "APRENDE A COMER". Ed. Martínez-Roca Barcelona 1996.
- Gloria Cabezuelo & Pedro Frontera. " ALIMENTACIÓN SANA Y CRECIMIENTO EN NIÑOS ADOLESCENTES. GUIA PARA PADRES ". Ed. Síntesis 2007.
- Consejo de la Juventud de Aragón, Unidad mixta de investigación del Hospital Clínico Universitario "Lozano Blesa" de Zaragoza y Gobierno de Aragón. " PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA". Ed. Zaragoza, 1999.

- 
- Nombre y Apellidos: Olga Zarza Cortés
  - Centro, localidad, provincia: Córdoba
  - E-mail: [olgazarza@hotmail.com](mailto:olgazarza@hotmail.com)