

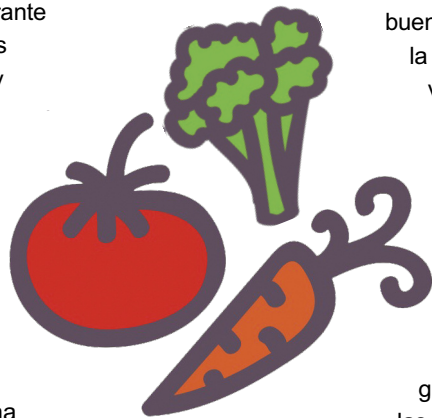
Nutrición en la adolescencia: cómo facilitar las opciones de alimentos saludables

Por Natalie McGill

El camino hacia la buena salud en la edad adulta se construye con las decisiones que se toman durante la adolescencia. Y a medida que los adolescentes siguen creciendo, hay nutrientes y hábitos diarios que necesitarán para mantenerse saludables y felices.

“(En) la transición de la niñez a la adolescencia, aumentan las necesidades nutricionales con el crecimiento rápido que se produce durante esos años,” dice Nicole Larson, PhD, MPH, RDN, miembro de la Asociación Americana de Salud Pública (APHA), asociada de investigación sénior e investigadora patrocinada por los Institutos Nacionales de Salud en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Minnesota. “Por lo que existe un aumento en la demanda de energía, pero también es importante considerar los aumentos en la demanda de nutrientes.”

Los adolescentes necesitan una variedad de nutrientes, como hierro, calcio, ácido fólico y proteínas, que pueden encontrarse en las carnes magras, los granos enteros, los productos lácteos bajos en grasas, las frutas y las verduras, de acuerdo con el Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).



El hierro es esencial para los adolescentes, pero especialmente para las niñas adolescentes, ya que perderán una cantidad mayor después de la menstruación, dice Larson. Entre las buenas fuentes de hierro se incluyen la carne, el pescado, las aves, las verduras de hojas verdes, las nueces y las semillas, agrega.

“Otro grupo de nutrientes que es importante consumir diariamente para la salud de los huesos es el calcio y la vitamina D,” dice Larson. “Buenas fuentes de estos nutrientes son la leche baja en grasas, otros productos lácteos y las verduras de color verde oscuro, junto con alimentos fortificados como los jugos y cereales fortificados.”

Si bien los alimentos y las bebidas con muchas calorías, grasas saturadas, sodio y azúcar no están fuera del alcance, los adolescentes deben intentar consumir esos alimentos solo en ocasiones, según el USDA. Consumir dichos alimentos y bebidas regularmente puede tener consecuencias a largo plazo para la salud que se trasladarán hacia la edad adulta, indica Larson. Y no consumir nutrientes, como hierro, puede producir fatiga o anemia.

“Es posible que una persona lleve consigo esos hábitos alimentarios con el tiempo,” explica Larson. “Además, si uno tampoco se alimenta bien durante la edad adulta, existe un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes tipo 2 y sobrepeso.”

La buena nutrición en los adolescentes comienza en el hogar. Larson explica que los padres que quieren que sus hijos adolescentes tengan una mejor nutrición deben hacer que los alimentos saludables sean accesibles.

Mantenga alimentos que se puedan transportar con calcio y vitamina D, como yogur y queso en tiras bajo en grasas, en el refrigerador para los adolescentes. Las barras de granola bajas en grasas y las galletas integrales son una manera fácil para que los adolescentes reciban su dosis de hierro y granos enteros, dice Larson. Las frutas y verduras, como las zanahorias prelavadas y las rodajas de manzana, también son buenas para llevar.

“Si bien eso no es siempre posible, sabemos que, de acuerdo con investigaciones, los adolescentes realmente aprecian las comidas familiares, aunque a veces estén muy ocupados,” dice Larson. “Pero es algo que disfrutamos.”



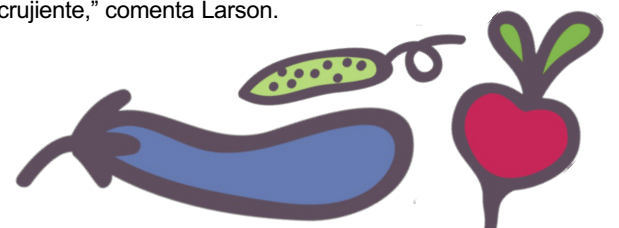
>> Para ver más consejos sobre la nutrición en la adolescencia, visite www.usda.gov

Los padres también deben alentar a sus hijos adolescentes a que desayunen antes de ir a la escuela y a que preparen sus almuerzos durante la semana escolar, según el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. Los padres de adolescentes deben tratar de programar comidas familiares; las investigaciones demuestran que los adolescentes que comen con sus padres tienden a tener dietas más saludables, agrega Larson.

“Si no es posible reunir a toda familia para la cena, intente ser creativo en cuanto a la programación de las comidas. Tal vez les quede mejor desayunar juntos o almorzar juntos los fines de semana.”

Si los adolescentes comen en restaurantes, algunos consejos son pedir leche en lugar de gaseosa y un acompañamiento de frutas en lugar de uno con muchas calorías, como las patatas fritas. Los adolescentes también deben elegir porciones más pequeñas para evitar el exceso de calorías, agrega.

“Tal vez sea más fácil pedir el menú para niños en lugar del menú normal para asegurarse de tener una porción más pequeña y buscar palabras clave que indiquen una versión más saludable de un sándwich u otra opción del menú, como un sándwich de pollo a la plancha en lugar de un sándwich de pollo crujiente,” comenta Larson.



Niñas contra niños: diferentes necesidades nutricionales

En cuanto a la cantidad exacta que deben consumir los adolescentes de frutas y verduras, productos lácteos y granos enteros, las necesidades varían entre las niñas y los niños. Según el USDA, las niñas adolescentes necesitan cuatro porciones de verduras al día, mientras que los niños necesitan cinco porciones. Las niñas adolescentes necesitan tres porciones de frutas al día y los niños, cuatro. Sin embargo, tanto niñas como niños necesitan tres porciones al día de queso, leche o yogur.

La etiqueta de Datos de nutrición también es una herramienta muy útil para saber la cantidad de alimentos que cuenta para el valor diario de calorías, vitaminas, etc. Para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas de nutrición de los alimentos, visite www.fda.gov.

