

Nutrición Pediátrica

La alimentación del adolescente

Una nutrición adecuada durante los años de adolescencia es crucial para lograr el potencial de crecimiento y desarrollo esperado. Diversos factores pueden afectar la alimentación de los adolescentes, especialmente el desarrollo psicosocial.

Selecciones de los adolescentes

El desarrollo del pensamiento crítico tiene un gran impacto en las selecciones de alimentos que hacen los adolescentes. Por ejemplo, es muy posible que prefieran alimentos de comida rápida en vez de frutas y vegetales, ya que estos son frecuentemente anunciados en los medios de comunicación y las redes sociales. A pesar de que este tipo de prácticas puede resultar en sobrepeso y aumentar el riesgo a desarrollar diabetes o enfermedades del corazón, los adolescentes no se relacionan aún con dicho riesgo. En esta etapa edad esos riesgos no aparentan influenciar grandemente en sus decisiones y selecciones de alimentos, quizás porque se sienten invulnerables o por mera experimentación.

Durante la adolescencia la presión de los pares y la preocupación por la imagen corporal tiene un peso mas importante que cualquier otra cosa al momento de seleccionar los alimentos. Es durante estas edades donde hay mayor probabilidad de desarrollar desórdenes de alimentación como bulimia o anorexia y otros como uso de laxantes, diuréticos, pastillas para rebajar y exceso de ejercicios. La identificación de estos desordenes aunque difícil, es clave para el manejo de los mismos. Si sospechas que tu hijo(a) presenta uno de estos desórdenes de alimentación o notas que ha perdido mucho peso, que omite comidas, presenta amenorrea (ausencia de la menstruación) o se queja de malestares gastrointestinales frecuentes debes acudir a un profesional de la salud para que atienda su caso. Entre un equipo multidisciplinario que incluya tratamiento psicológico, médico y nutricional pueden ayudar a tu adolescente a restaurar su relación con la comida y poco a poco desarrollar buenos hábitos de alimentación.

Si no puedes con ellos...úneteles

Los padres deben ser un modelo para los adolescentes. Los hábitos de alimentación que se desarrollan durante esta etapa los seguirán el resto de su vida. Dá el ejemplo y consume una dieta balanceada dónde incluyas la mayoría de los grupos de alimentos en tus comidas.

Ten alimentos saludables disponibles en la nevera y alacena, esto aumentará la probabilidad de que el adolescente los seleccione.

Que no omita el desayuno, pero asegúrate de proveer alternativas saludables para esta hora del día como cereal alto en fibra y yogur bajo en grasa.

Es posible que siga tomando refresco aunque le recomiendes que no lo haga, por lo que en vez de comprar las bebidas azucaradas selecciona aquellas que son libres de azúcar. Para promover el consumo de agua, adquiere recipientes de agua reutilizables de colores brillantes o de alguna marca que le llame la atención.

Invítalos a participar en el proceso de selección, compra y preparación de alimentos.

Aumenta tu presencia en el internet participando junto con tu adolescente de las redes sociales. Evalúa el contenido y compárteles blogs/páginas de personas exitosas/famosas que promuevan estilos de vida saludables, por ejemplo atletas. Por otro lado orientales de que no todo lo que aparece en la televisión y en las redes sociales es verdad. Si el adolescente está muy delgado o sobrepeso es posible que no este consumiendo una cantidad adecuada de calorías. Una nutricionista/dietista pueda hacer un plan individualizado que responda al estado de desarrollo en que se encuentre el adolescente.

