

EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO



Contenidos teóricos de la asignatura para el Ciclo Básico

Profesora Lic. Emilce Ceballos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los catorce para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las **necesidades nutricionales** cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual.

A pesar de que durante la adolescencia ambos sexos presentan similitudes, al hablar de nutrición es indispensable tener en cuenta que la dieta se tiene que ajustar de manera individual, **de acuerdo con la talla, el estado nutritivo y la velocidad de crecimiento**. Es importante aclarar que la palabra **dieta** no se utiliza para indicar una lista de alimentos para consumir o no consumir con el fin de adelgazar, sino que indica cuáles son los alimentos apropiados y saludables que hay que ingerir, y en qué proporciones, en distintas etapas de la vida. En este caso, haremos particular énfasis en la etapa de la adolescencia que es en la que se encuentran ustedes.

¿Qué nutrientes son indispensables en la adolescencia?

La guía *Alimentación*, de Pilar Cervera y colaboradores, indica qué necesidades nutricionales aumentan en esta etapa:

- **Las proteínas**: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo.
- **Las vitaminas**: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia.
- **Los minerales**: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos.
- **El calcio**: este macroelemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de **leches** o equivalentes, puede completar esta necesidad con los **frutos secos**, como fuente alternativa del calcio.
- **El hierro**: es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en

la **menstruación**.

- **El zinc:** se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.
- **Buena hidratación:** el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o **agua** es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos.

Los problemas nutricionales más frecuentes en la adolescencia

A pesar de ser una etapa en la que hay buena apetencia por la comida, durante la adolescencia los niños y las niñas adquieren autonomía personal en la alimentación. Los nuevos hábitos de nutrición están fuertemente influenciados por los amigos y muchas veces lejos de las normas tradicionales y familiares. Como consecuencia, son fácilmente modificables y pueden derivar en problemas alimenticios.

Los expertos indican cuáles son las principales contrariedades que se pueden dar en la alimentación durante este periodo:

Déficit cálcico

“El pico de masa ósea se adquiere entre los 25 y los 30 años”, especifican los autores, por lo que es imprescindible que durante la adolescencia exista un aporte de calcio adecuado que cubra las necesidades del organismo a corto y a largo plazo. De lo contrario, la ausencia de este mineral puede derivar en la aparición de osteoporosis en edad avanzada.

Hiperlipidemia y aterosclerosis

Durante la adolescencia tiene lugar el inicio de la reducción gradual del diámetro arterial por la formación de las primeras lesiones de aterosclerosis, por lo que es imprescindible controlar el consumo de grasas saturadas y azúcares en esta etapa. También es importante su control debido a que los adolescentes suelen presentar excesos de colesterol o triglicéridos en la sangre, ya sea por primera vez o como consecuencia de antecedentes familiares.

Sobrepeso y obesidad

Cervera, indican que “se calcula que un 70 por ciento de los adolescentes que en la actualidad presentan sobrepeso sufrirán de **obesidad** en la edad adulta”.

Comidas inadecuadas e irregularidades en los horarios

La buena presentación o los precios económicos son algunos de los alicientes que hacen que en la actualidad los adolescentes sean grandes consumidores de comida rápida. Ésta se caracteriza por ser rica en contenidos calóricos, en azúcares simples o de absorción rápida, en grasas saturadas y en sodio. A esto, se suma el consumo de bebidas refrescantes, las cuales aportan gran cantidad de azúcar y además favorecen la erosión dental.

Por el contrario, también es usual la omisión de alguna de las comidas, principalmente el desayuno, y en ocasiones, la cena, lo que desequilibra la alimentación diaria e incide en la falta de rendimiento escolar.

Anemias

La anemia se puede evitar mediante el consumo de carnes rojas, el hígado o algún embutido que contenga sangre como las morcillas, una vez a la semana. En dietas vegetarianas muy estrictas puede haber anemia por déficit de vitamina B12..

Abuso del alcohol

La adolescencia es la etapa en la que se suele iniciar el consumo de bebidas alcohólicas, las cuales son nocivas para el sistema nervioso y el funcionamiento de órganos vitales como el hígado.

Trastornos de la conducta alimentaria

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de riesgo de trastornos en la alimentación, que pueden desembocar en **anorexia o bulimia nerviosa**.

Por esto es fundamental la educación o re-educación alimentaria. A continuación, se dan las bases para una ingesta saludable.

El plato saludable

Los expertos en nutrición de la *Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard* definieron el “Plato para comer saludable” como guía para crear comidas sanas y balanceadas.

- La mitad de lo que comemos deberían ser vegetales (verduras, hortalizas y frutas). ¡Ojo! las papas no se incluyen en este grupo. Para cumplir este objetivo se recomienda tomar un plato de verdura o bien en la comida o bien en la cena, pero todos los días. Y, además, un mínimo de 2 raciones de fruta diariamente.
- Una cuarta parte deben ser cereales. Pero hay que escoger cereal integral y de grano entero. Limitar el consumo de granos y harinas refinadas como el arroz no integral o el pan blanco.
- Otra cuarta parte correspondería a alimentos ricos en proteínas. Debemos elegir fuentes saludables de proteínas como el pescado, el pollo, las legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.) o los frutos secos. Limitar las carnes rojas y más aún la carne procesada como embutidos y salchichas. Para evitar un exceso

de proteína no se recomienda tomar doble ración diaria (comida y cena) de carne/pescado, sino solo una vez al día.

- Elegir aceites saludables, sobre todo de oliva. También son válidos girasol, maíz, soja. Evitar aceites vegetales hidrogenados. En general el consumo de aceite debe ser moderado, sobre todo si se tiene sobrepeso.
- Para beber lo mejor es el agua. Evitar las bebidas azucaradas. La leche y lácteos: 1 o 2 vasos al día.
- Como complemento siempre es necesario mantener una actividad física adecuada. Mantenerse activo.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



ACTIVIDADES

- 1) Lee toda la información de “Alimentación saludable”.
- 2) Sacale una foto a tu plato del almuerzo y pensá qué modificaciones necesita para que sea saludable. Escríbilas y mandá la evidencia. Si no querés sacarle foto a tu plato, podés dibujarlo.
- 3) ¿Qué alimentos no saludables consumís durante el día? Escribí una lista.
- 4) ¿Estás dispuesta/o a modificar la forma en que te alimentás, en caso de ser necesario, para que tu alimentación sea saludable? ¿Qué cambios necesitás hacer? Escribí una lista.
- 5) Ahora... a jugar!

CRUCIGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

VERTICAL

- 1 Si juntamos lechuga, tomate y aceitunas, tenemos una...
- 3 Fruta que tiene el mismo nombre que un color.
- 4 Primera comida del día.
- 8 Las uvas secas se llaman...
- 11 Actividad en la que se preparan y se cuecen los alimentos.

HORIZONTAL

- 2 Estación en la que hace frío y se comen coles, sopa...
- 5 Cuando tenemos mucha sed, bebemos...
- 6 Animal del que se obtiene la leche.
- 7 Verdura de color naranja que crece bajo tierra.
- 8 Alimento hecho de harina con el que se preparan bocadillos.
- 10 Lugar de la casa en el que se preparan los alimentos.
- 12 Pescado de color naranja-rosado.