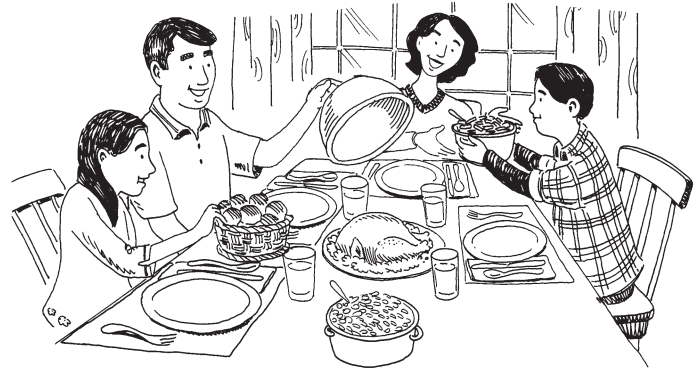


LA NUTRICIÓN EN LA ADOLESCENCIA: RESPUESTAS A PREGUNTAS DIFÍCILES

A medida que su hijo entra en la etapa de la adolescencia, usted podría tener algunas dudas relacionadas con la dieta, el peso y la nutrición. A continuación damos respuesta a algunas de las preguntas más comunes.



.....

P: ¿MI HIJA NECESITA PONERSE A DIETA?

R: En la próxima cita médica de su hija, pídale al doctor que calcule el índice de masa corporal (IMC), la cual mide el contenido de grasa corporal en relación a la estatura y el peso. El pediatra les puede decir si el IMC de su hija se encuentra dentro de lo normal.

Si su hija tiene sobrepeso, pídale a su doctor que le recomiende un plan de pérdida de peso. Mantenga a su hija alejada de las dietas extremas y de las pastillas para adelgazar. Explíquele que una rápida pérdida de peso puede limitar el crecimiento y el desarrollo y que usualmente esas libras no se pierden para siempre. Las píldoras adelgazantes, además, pueden causar efectos perjudiciales secundarios tales como la pérdida de masa ósea, cambios de temperamento y hasta adicción.

Insístale a su hija en que se alimente bien y en que haga ejercicio regularmente. Algunas recomendaciones son:



- ◆ Servir alimentos nutritivos y de ser posible sentarse a comer en familia (sin la TV).
- ◆ Dar buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- ◆ Enseñar a los hijos a servir porciones adecuadas. (Ver cuadro en mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/multi-media/portion-control/sls-20076148)

- ◆ Tener a mano alimentos y bebidas saludables (frutas, vegetales, cereales integrales, queso bajo en grasa, carne y leche descremada). Evite comprar caramelos, pasabocas altos en calorías o refrescos.

- ◆ Convierta la actividad física en una parte habitual de su rutina familiar. *Ideas:* Vayan de excursión o monten en bicicleta; jueguen al baloncesto o al tenis los fines de semana; troten.

Para obtener más información comuníquese con el director del servicio de comida del colegio o consulte la Academia de Nutrición y Dietética en la página web, eatright.org.

P: ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A SUPERAR UNA ALERGIYA ALIMENTARIA?

R: Su hijo puede sufrir goteo nasal, urticaria, cólicos estomacales o algo peor si ingiere alimentos a los cuales es alérgico.

Si le diagnostican con serias alergias a la comida, avise a la enfermera del colegio, al personal del servicio de alimentos y a los profesores. Asegúrese de que su hijo siempre lleve consigo un equipo de epinefrina, el cual contiene una inyección de adrenalina que puede detener reacciones fuertes.

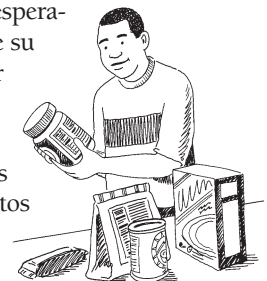
Entre los alimentos más comunes que producen alergias se encuentran la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, el maní, las almendras y el trigo. Recuerde que los niños pueden desarrollar alergias en cualquier momento. Algunas personas se recuperan de las alergias alimentarias, así que consulte al doctor para que examine a su hijo con frecuencia.

Aunque le tienta proteger a su hijo, usted le ayudará más si le enseña a manejar la alergia alimentaria. Pruebe las siguientes estrategias:

- ◆ Muéstrelle como se leen las etiquetas de los empaques de las comidas. Explíquele qué comidas debe evitar y pida al doctor o enfermera del colegio una lista de los posibles nombres que adoptan estos alimentos. Por ejemplo, si su hijo es alérgico a la leche tiene que tener cuidado con cosas como la caseína, la lactosa y el suero en polvo.

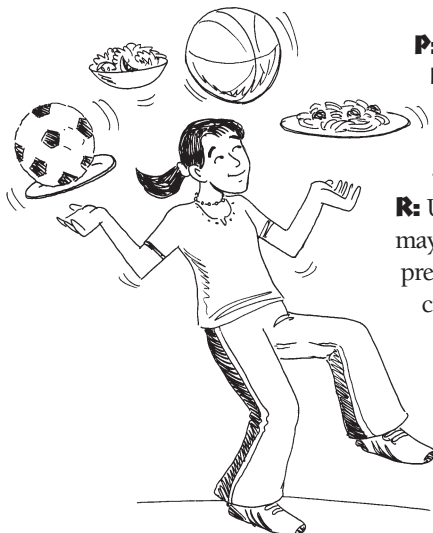
- ◆ Enseñe a su hijo a lidiar con situaciones inesperadas. Si sufre de alergia al trigo y los amigos de su hijo van a salir a comer pizza, él puede llamar al establecimiento antes y preguntar qué otras opciones le pueden ofrecer.

- ◆ Si ve que su adolescente está haciendo cosas arriesgadas, tales como probar nuevos alimentos sin fijarse en los ingredientes, háblele acerca de las consecuencias que esto acarrea. “Sé que te gusta salir a comer helado con tus amigos, pero ¿vale la pena enfermarte por esto?”



- ◆ Recuérdele siempre que él puede controlar su alergia alimentaria. Fortalecerá su autoestima y le dará estrategias que lo ayudarán para siempre.

Para más información contacte con Food Allergy Research & Education en el 800-929-4040, foodallergy.org.



P: ¿QUÉ PUEDO HACER SI CREO QUE MI HIJA SUFRE DE UN DESORDEN ALIMENTICIO?

R: Una buena noticia es que la mayoría de las adolescentes no presentan desordenes alimenticios reales. Aún así, muchas adolescentes que tienen un peso normal se sienten gordas e intentan perder peso. Desordenes alimenticios como la anorexia y la bulimia son síntomas de un problema emocional.

Estos desórdenes pueden

conducir a problemas de salud realmente serios, y aunque frecuentemente afectan a las niñas, los niños también pueden padecerlos. Esté atenta a los siguientes síntomas:

- excesiva preocupación por el peso y la figura
- obsesión con la comida y las calorías
- hábitos alimenticios inusuales
- sentirse culpable o avergonzada de comer
- vómitos continuos o uso de laxantes
- hacer demasiado ejercicio
- pérdida o aumento de peso en exceso

Si usted sospecha que su hija presenta alguno de estos síntomas, hable con la enfermera del colegio o el pediatra. Si su adolescente es diagnosticada con un desorden alimenticio, hágale saber que no está sola, que cuenta con su apoyo. Anímela a que acepte ayuda profesional y documéntese todo lo que pueda sobre el tema. Aquí le presentamos algunos consejos:

- ◆ No culpe a nadie. Su hija se sentiría todavía peor.
- ◆ Evite hacer comentarios relacionados con su peso o apariencia física.
- ◆ No intente obligarla a comer.
- ◆ Evite hablar de comida. Recuerde que en realidad no se trata de comida. Un profesional de la salud puede ayudar a su adolescente a encontrar el origen del problema.
- ◆ Sea paciente. Recuperarse de un desorden alimenticio puede tomar mucho tiempo.

Para más información vaya a youngwomenshealth.org/eating_disorders.html.

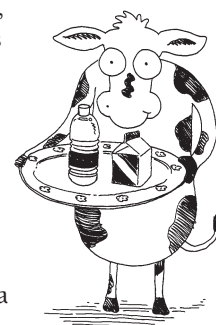
P: ¿LA CAFEÍNA PUEDE HACERLE DAÑO A MI ADOLESCENTE?

R: ¿Sabía usted que 12 onzas de cola contienen 34 mg de cafeína? Hoy día los adolescentes consumen cafeína con más

frecuencia. Ésta se encuentra en los refrescos, las bebidas energéticas y el café. La cafeína es una droga que estimula el sistema nervioso central causando un incremento en la frecuencia cardiaca y hasta nerviosismo o insomnio en algunas personas. La cafeína puede deshidratar y es adictiva como quizás sepa usted si bebe café, té o refrescos.

En lugar de bebidas cafeinadas anime a su adolescente a consumir leche descremada o agua. Éstas son más saludables ya que no contienen azúcar. Asegúrese de que su adolescente tome suficiente agua para que permanezca hidratado todo el día.

Para más información vaya a kidshealth.org/teen/medications/caffeine_med.html.



P: ¿QUÉ PASA CON LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

R: Si algo le parece mentira, probablemente lo sea. Existen pocas pruebas de que los suplementos alimenticios sean buenos. Algunos pueden incluso causar daños a la salud de los adolescentes.

Los suplementos alimenticios vienen en píldoras, gel, capsulas, líquidos o en polvo. No se sabe si ofrecen riesgos para la salud dado que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, que se encarga de analizar alimentos y medicinas antes de que salgan al mercado, no revisa los suplementos alimenticios.

Prevenga a su adolescente con respecto a los daños que producen los esteroides. Aunque niños y niñas sientan la tentación de consumir estas sustancias porque aumentan la masa muscular, los esteroides pueden causar graves problemas de salud como trastornos del corazón y desórdenes hormonales.

La mejor fuente de las vitaminas y minerales que se necesitan cada día es la comida. Si su hijo consume una gran variedad de alimentos, incluyendo cereales integrales, frutas, vegetales, productos lácteos, almendras, semillas, huevos y carnes, de seguro obtendrá los nutrientes que necesita.

Si le preocupa que su hijo adolescente no consuma los alimentos adecuados, pregúntele a su pediatra si un multivitamínico le podría ser útil. De ser así trate de evitar marcas que contengan más del 100% del consumo diario recomendado (CDR) para cualquier tipo de vitaminas o minerales.

Para más información, consulte las oficinas de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de Salud en el sitio web, ods.od.nih.gov.



Nota editorial: Una dietista titulada revisa *Teen Food & Fitness™*. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en su dieta o en su plan de ejercicios.