



La Nutrición de Adolescente para Todas Razones (Teen Nutrition for All the Right Reasons)

La mayoría de los adolescentes son interesados en la nutrición porque quieren la belleza o mejorar su forma atlética. Algunos están preocupados por la salud, pero ¡seamos realistas! La mayoría de nosotros no pensamos que vayamos a enfermarnos. Eso es para los viejos, ¿verdad? Así, vayámonos a lo que cuenta.

Peso. Las chicas quieren bajar de peso, mientras los chicos usualmente quieren fortalecerse los músculos y crecer de altura. Es posible que el espejo (o sus amigos) no sea la mejor manera de justificar cuanto debe pesar. Las chicas naturalmente llevan más grasa mientras se crecen. De hecho, si una chica no tiene por lo menos 17% grasa corporal, no tendrá períodos normales. Sueña bien, pero no es sano para su cuerpo. Para los adolescentes, “ponerse en régimen” es una frase demasiado común. Debe comer mejor y ser activo, pero la restricción obsesiva de comida es malsana para su cerebro, músculos y huesos.

En contraste, los chicos quieren ser más alto y fuerte. Otra vez, la naturaleza no coopera siempre. Chicos empiezan a crecer rápidamente dos años más tarde que chicas, y algunos a la edad de 14 o 15. Esto causa frustración porque los chicos desarrollan su masa de músculo el año después de alcanzar su altura máxima, lo que puede ser a la edad 20. Puede parecerse como la eternidad, pero consumiendo muchos alimentos rápidos y bebidas altas en proteína no aceleran las leyes de Naturaleza. Los chicos que comen demasiado aprenden malas costumbres que contribuyen a la obesidad más tarde en la vida. También, el exceso de proteína puede dañar los riñones.



La meta verdadera es un **peso sano**. Su peso sano es lo que pesa cuando coma una variedad de alimentos saludables y sea activo todos los días. Demasiado adolescentes son tan inactivos que se pasan el día sentado en el sofá. Si usted se sienta por más de dos horas delante de la tele o de la computadora, es posible que sea en mala forma sino gordo. La meta verdadera es ser en forma, no solamente ser delgado.

Entonces, ¿qué es la solución? ¡Comer bien y ser activo! Esto es verdad si usted sea atleta famoso o sea caminante sin rumbo fijo. La única diferencia es la cantidad que come.

Primero, cuente cada bebida. Esto puede parecer pesado, pero los refrescos y el alcohol no ayudan a nadie. Los huesos de adolescentes están desarrollando más rápida ahora que antes. La densidad de hueso que desarrollan durante los años adolescentes les protegerá de la pérdida de hueso a una edad avanzada. Necesitan a lo menos 3-4 tazas de leche desnatada o baja en grasa por día. También, necesitan beber 4 tazas más de agua o de jugo para conseguir bastante fluido para que sus cuerpos puedan funcionar bien. Deben beber 2 tazas adicionales de agua antes de un evento atlético, y otras 4 onzas cada media hora mientras hacen ejercicios. Durante los días calientes, necesitarán beber aún más. Si no beben bastante fluido, pueden tumbarse en el campo en vez de jugar.

Segundo, coma por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales. Frutas y vegetales son buenos fuentes de vitaminas, minerales y fibra y son bajos en calorías. La gente que come más de los vegetales y las frutas queda lo más sano. Una porción es solamente el tamaño de la palma de una chica, o su puño si es una pieza de fruta o una patata-- en realidad, no es mucho.

Tercero, coma más cereales y granos enteros. Según su tamaño, necesita 6-11 porciones por día. Las mejores opciones son los cereales, pan y pasta ricos en fibra y granos enteros. Otra vez, la palma de una chica es más o menos el tamaño de una porción. Coma bastante proteína pero no demasiado. La mayoría de nosotros come demasiado proteína. Eso no significa que debe hacerse vegetariano, pero trate de consumir porciones más pequeñas de carne, pescado y pollo. Llénese de esos vegetales y granos.



Cuarto, no come mucho los alimentos con poco valor nutritivo. Usted sabe de éstos-- dulces, patatas fritas, postres... Haga que los alimentos rápidos son para eventos especiales en vez de para cada día. Cuando come fuera de casa, pida el pollo asado, patatas al horno, burritos de frijoles, sopas de caldo, ensaladas, leche y jugo de naranja.

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
Febrero 2004 Folleto #FDNS-E-64SP

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 mayo y 30 junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director