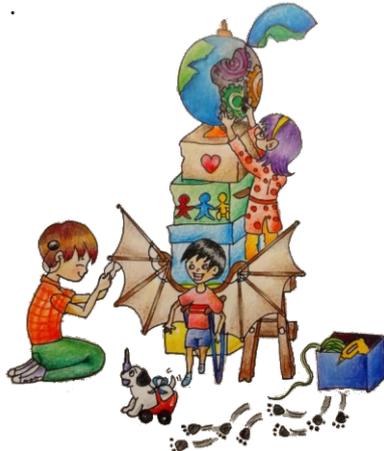




Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

IMPACTO DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA VIDA ADOLESCENTE

María Emilia Córdova Carpio, Paula Sofía Duchi Ñauta,
Andrea Estefanía Ordóñez Arízaga



María Emilia Córdova Carpio. Estudio en el primer año BGU de la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora. Me gusta realizar actividad física, pintar y escuchar música. Quiero estudiar Odontología y especializarme en el área de Ortodoncia.



Paula Sofía Duchi Ñauta. Estudio en el primer año BGU de la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora. Me gusta comer, dormir, jugar voleibol y leer. Quiero estudiar Medicina en y convertirme en una gran profesional.



Andrea Estefanía Ordóñez Arízaga. Estudio en el primer año BGU de la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora. Me gusta pasar tiempo de calidad con mi familia, cantar y dar largas caminatas. Quiero estudiar Medicina y ejercer mi vocación con el fin de ayudar a los demás.

Resumen

En la última década, la calidad de vida de la humanidad ha cambiado radicalmente, generando alteraciones y desconocimiento en cuanto a una correcta alimentación en los adolescentes. Más allá de con-

siderar a la juventud como una etapa de constantes alteraciones, tanto en el aspecto físico como psicológico, esta trae consigo un gran riesgo nutricional, por lo que es indispensable implementar adecuados hábitos

alimenticios y de actividad física que permitan prevenir problemas en la salud en la actualidad y, por supuesto, en un futuro. El presente artículo tiene el objetivo de demostrar el papel que cumple una dieta equilibrada junto con la ejecución de cualquier ejercicio que implique un gasto de energía en el desarrollo del adolescente, así como las consecuencias y beneficios que se presentan dentro de la salud.

Palabras clave: nutrición, adolescencia, actividad física, psicología, salud

Explicación del tema

La juventud es considerada una etapa en la cual se dan múltiples cambios, en donde se debe aprender a establecer hábitos saludables que permitan desarrollarse correctamente.

La adolescencia se considera una fase en donde se da lugar a un gran desarrollo psicosocial y físico. Comienza entre los 10-15 años de edad y termina alrededor de los veinte. Incluso se la puede definir como un periodo de preparación y aprendizaje para la vida adulta [1].

Durante esta etapa, aumentan las necesidades nutricionales, proteicas, energéticas y de micronutrientes, por lo que la nutrición comienza a desempeñar una función indispensable en el desenvolvimiento del individuo. Varios factores influyen en la adolescencia al momento de completar la ingesta de nutrientes necesarios, entre estos se encuentran los cambios propiamente biológicos, la supresión de cualquier comida durante el día, el consumo dentro de establecimientos de los famosos «fast food» y la ingesta de calorías vacías.

Estudios confirman que entre el 30 y el 50 % de los adolescentes no desayunan, debido a factores como la falta de tiempo o apetito en la mañana. Un elevado

porcentaje de la población adolescente, ha buscado mantener un peso ideal a través del seguimiento de dietas para nada sanas, puesto que se desconoce lo que implica mantener una dieta equilibrada [2].

Según la OMS [3] «una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer» (p. 1). El organismo necesita alrededor de cuarenta nutrientes diferentes para poseer la capacidad de completar todas las actividades diarias. Es importante recalcar que ningún alimento, a excepción de la leche materna, está constituido de todos los valores energéticos y nutricionales necesarios, por consiguiente, no se puede restringir la ingesta de ningún grupo alimenticio. Pinto y Carbajal [4] recomiendan que:

- Las proteínas aporten entre un 10 y un 15 % de las calorías totales.
- Los lípidos, menos del 30-35 %.
- Los hidratos de carbono, al menos el 50-60 % restante, siendo mayoritariamente hidratos de carbono complejos. Los mono y disacáridos (excepto los de lácteos, frutas y verduras) no deben aportar más del 10 % de la energía total.
- Si existe consumo de alcohol, su aporte calórico no debe superar el 10 % de las calorías totales (p. 39).

Actualmente, se puede observar que este grupo poblacional ha aumentado el consumo diario de proteínas, lípidos, colesterol, hidratos de carbono refinados y sal, sin embargo, ha disminuido el consumo de fuentes de fibra, hidratos complejos, vegetales y frutas [5].

Tabla 1. Grupos alimenticios y sus raciones

Grupos de alimentos y cantidades adecuadas	
Grupo	Ración
Grupo 1 – Cereales, arroz, pasta y pan	1 rebanada de pan; 30 g de cereal; media taza de arroz o pasta
Grupo 2 – Vegetales	Una taza de vegetales crudos con hoja; media taza de vegetales crudos o cocinados
Grupo 3 – Frutas	Una manzana, plátano o naranja; media taza de fruta envasada; $\frac{3}{4}$ de taza de zumo de fruta; $\frac{1}{4}$ de taza de fruta seca
Grupo 4 – Lácteos	Una taza de leche o yogur; 45 g de queso natural
Grupo 5 – Carnes	60-90 g de carne magra (pollo o pescado); media taza de legumbres cocinadas o un huevo, $\frac{1}{3}$ de taza de frutos (es similar a 30 g de carne)

Fuente: [2]

No solo es preciso que los alimentos ingeridos sean nutritivos, sino que también se cumpla con el ejercicio físico recomendado, mismo que es entendido como «aquella actividad física que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos» [6].

Actualmente, se ha logrado reconocer que un alto porcentaje de adolescentes emplea su tiempo en actividades sedentarias, las cuales no les permiten gastar las calorías necesarias. Son diversos los estudios que destacan al sedentarismo como un problema que ataca directamente a la salud; por tal motivo, se recomienda que niños y adolescentes dediquen una hora de ejercicio físico moderado a intenso, diariamente.

Baracaldo Fuentes [7] menciona que «la exposición regular al ejercicio físico se asocia con la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles y por consiguiente la mortalidad». El ejercicio físico, practicado regularmente brinda varios beneficios evidentes para la salud. Bascón [8] menciona algunos de ellos:

- Disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis.
- Mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos.
- Reduce el riesgo de caídas entre personas más viejas.
- Mejora la salud mental y el humor.
- Releva síntomas de depresión y ansiedad y mejora habilidades sociales.
- Ayuda al mantenimiento del peso o pérdida, reduciendo grasa del cuerpo y aumentando la masa del músculo.

En este contexto, no solo se requiere ejercicios de gran esfuerzo (trotar, correr, saltar), los cuales podrían llegar a fatigar al adolescente; basta con que se realice diariamente algún tipo de actividad física, entendida como «todas aquellas actividades que hacemos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal» [9], para que logre quemar las calorías necesarias. Además, se puede adicionar una rutina de ejercicios, la cual se recomienda poner en práctica todos los días para lograr los objetivos que se plantean.

Tabla 2. Grupos alimenticios y sus raciones

Adolescentes-Jóvenes 12-18 años aproximadamente		
Ejercicios		Tiempo
Planchas frontales	abdominales	1 minuto – 3 repeticiones
Saltar la cuerda		1 minuto – 2 repeticiones
Estocadas		10 repeticiones – 3 series
Burpees		8 repeticiones – 2 series
Andar en bicicleta		20 minutos

Fuente: [9]

Una buena alimentación va de la mano con una buena salud mental. Durante la adolescencia, la persona se encuentra propensa a experimentar cambios físicos y psicológicos, donde el desarrollo de la identidad corporal toma un importante papel. La contaminación visual se ha convertido en un determinante dentro de esta etapa, pues cada vez es mayor el número de jóvenes con la necesidad de encajar con los altos ideales de belleza y estereotipos que imponen la sociedad.

Los adolescentes tienen la errónea tendencia de relacionar la belleza con un bajo peso y con la delgadez [10]. Así surgen los desórdenes alimenticios, en donde dichas patologías influyen en la presencia de elevadas alteraciones dentro de las conductas alimenticias [11]. La ansiedad y la depresión son factores correlacionados con dichos desbalances, de igual manera, variaciones psicológicas son sustanciales para determinar el comportamiento del individuo y la manera en el que este actúa [12].

Dentro de los trastornos alimenticios, se encuentra la anorexia y la bulimia, enfermedades que resultan de una insatisfacción corporal y el deseo inaudito por contar con un cuerpo modelo. La anorexia es aquella enfermedad en que la persona se rehúsa a ingerir alimentos, con el propósito de bajar de peso y mantenerse en una contextura cada vez más delgada [13]. Dentro de los síntomas más frecuentes de este trastorno se encuentran una clara desnutrición, una disminución radical de peso, dolores de estómago, desmayos, mareos, piel seca, caída del pelo, problemas dentales, entre otros. Pacientes anoréxicos frecuentemente pueden caer en depresión, cambiar su personalidad y sus estados de humor [14].

Por otro lado, la bulimia es una enfermedad que se caracteriza por buscar mantener un peso bajo mediante la interrupción de la digestión completa de los alimentos, ya sea, por medio del vómito o por el uso constante de laxantes. Los pacientes bulímicos suelen tener pensamientos constantes en la comida y episodios donde la necesidad de alimentos, a causa del hambre, les produce el impulso de ingerir de manera abusiva grandes cantidades de la misma. La bulimia puede presentar síntomas de tristeza, irritabilidad y una dificultad en la concentración [15].

Las enfermedades previamente mencionadas son consideradas obsesivas, pues una vez que el individuo empieza a realizarlas lo encuentran muy difícil detenerse. La gravedad de dichas enfermedades queda expuesta principalmente en los elevados índices de morbilidad, problemas cardiovasculares, irregularidades en el ciclo menstrual y disminución en la capacidad muscular. Diagnosticar un trastorno alimenticio no es del todo sencillo, puesto que, el paciente enfermo negará su estado, evitando buscar ayuda externa. Para llegar a un diagnóstico, primero deben aparecer otras complicaciones médicas [16].

Los tratamientos empleados para los trastornos alimenticios se centran principalmente en que el paciente pueda recuperar el peso perdido. Dichos tratamientos deben contar con la guía de una serie de profesionales como médicos, psicólogos, psiquiatras, nutricionistas y terapeutas, así mismo, para que el tratamiento sea exitoso, este debe ir a

la par con el apoyo familiar y con una buena construcción de la imagen corporal [17].

El dejar de comer no debería ser tan siquiera una opción, pero sí se puede modificar las porciones, la fuente de alimentos y la cantidad de actividad física. Una correcta dieta alimenticia es considerada el medio adecuado para mantener una buena compostura corporal, sin la necesidad de recurrir a los trastornos alimenticios previamente mencionados.

Conclusiones

- Los adolescentes deben adquirir hábitos adecuados con el fin de mantener una salud estable en el futuro.
- Una alimentación saludable es la base energética de nuestro cuerpo, la cual nos permitirá realizar diferentes actividades durante el día.
- Con ayuda de una dieta balanceada y ejercicio físico adecuado, se podrían prevenir varias enfermedades causadas por el sedentarismo.
- Una vida saludable permite tener una buena salud mental, sin embargo, estereotipos se han encargado de contaminar la mente de muchos adolescentes, causando así trastornos alimenticios.
- Consideramos que los hábitos correctos constituyen una parte fundamental dentro de la salud de una persona, pues estos le permitirán llevar una vida disciplinada en donde el deporte y la sana alimentación sean los que predominen. Hoy en día, parte de la población adolescente ha realizado cambios en sus hábitos alimenticios que lo han alejado del objetivo: conseguir una dieta equilibrada que pueda contribuir notablemente en su salud, sin embargo, si la persona adquiere dichos hábitos desde temprana edad, le resultará muy fácil el proceso, debido a que será algo que hará día a día. De la misma manera, cabe recalcar las grandes ventajas del ejercicio físico: mejoras en la salud, reducción del nivel de estrés, buena autoestima, etc. Es indispensable que el adolescente pueda disfrutar su comida, se mantenga activo y consuma una dieta que cubra todas sus necesidades nutricionales y energéticas.

Referencias

- [1] I. Díaz, «Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales,» *Pediatría Integral*, pp. 88-93, 2013.

- [2] Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria. Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria,» *Pediatría Integral*, vol. XI, Ergon, 2007, pp. 295-369.
- [3] OMS, «Organización Mundial de la Salud,» (31 agosto 2018). [En línea]. Disponible en shorturl.at/stEFW
- [4] J. Pinto y Á. Carbajal, *La dieta equilibrada, prudente o saludable*, Madrid: Instituto de Salud Pública, 2003, pp. 1-84.
- [5] C. Pérez, «Trastornos en la conducta alimentaria,» de *Alimentación y Edicación Nutricional en la Adolescencia*, 2007, pp. 600-634.
- [6] P. C. Garzón, M. D. Fernández, P. T. Sánchez y M. G. Gross, «Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes,» *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, n.º 3, pp. 5-12, 2002.
- [7] D. A. Baracaldo Fuentes, «Revisión de la importancia de la actividad física en la secreción de interleuquina 6 para la reducción del tejido adiposo en la obesidad.» 2020.
- [8] M. A. P. Bascon, «Actividad física y salud,» 1994.
- [9] O. Cintra Cala y Y. Balboa, «La actividad física: un aporte para la salud,» *Lecturas: Educación física y deportes*, n.º 159, p. 5, 2011.
- [10] C. Maganto y S. Cruz, «La imagen corporal y los trastornos alimenticios,» *Facultad de Psicología Universidad del País Vasco*, 2000.
- [11] NIM Health, «Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida,» *National Institute of Mental Health*, 2022.
- [12] E. Montenegro, T. Blanco, P. Almengor y C. Pereira, «Trastornos alimenticios, ansiedad y depresión en una muestra de estudiantes de Psicología de la Universidad de Costa Rica,» *Universidad de Costa Rica*, 2009.
- [13] C. Núñez, O. Moreiras y A. Carbajal. «Anorexia nerviosa y nutrición,» *Fundación Española de la Nutrición*, 1995.
- [14] NHS Choices, «La anorexia nerviosa,» *NHS Choices*, 2008.
- [15] M. F. Rava y T. J. Silber, «Bulimia nerviosa: Historia, Definición, epidemiología, cuadro clínico y complicaciones,» *Arch. argent. pediatr*, 2004.
- [16] J. Fuertes Ortiz, R. Pérez y A. «Offarm,» 2010. [En línea]. Disponible en shorturl.at/fG045
- [17] S. Márquez, «Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias,» *Nutrición Hospitalaria*, 2008.