



MARCO TEORICO

TEMA: La nutrición escolar en la adolescencia temprana en México.

Objetivo General:

Estudiar y analizar los patrones alimentarios de los adolescentes que cursan la escuela secundaria N° 247 Jesús Silva Herzog, ubicada en Av.611 n°104, San Juan de Aragón III Sección 07970, CDMX.

Antecedentes:

El cambio que se tiene al dejar de ser un infante y pasar a ser un púber, es una etapa complicada por el crecimiento biológico y de una mayor demanda de nutrientes para que tenga un adecuado desarrollo, por lo cual es muy importante promover hábitos saludables para su futura vida adulta sana, además en esta etapa de adolescente se adquieren nuevos hábitos de alimentos, con más razón como está pasando en nuestros días, en que se come fuera de casa suprimiendo o restringiendo comidas, en el cual se alimentan con productos altamente calóricos y de un bajo poder nutritivo, favoreciendo a problemas de obesidad por un alto consumo de grasas, azúcares y un menor consumo de vegetales y frutas, sumado a la inactividad física y sedentarismo. También tenemos los problemas de los llamados trastornos de alimentación, como son la bulimia y anorexia causada por ideal de belleza en el que dejan de ingerir nutrientes necesarios para una vida sana. Al respecto de lo anterior pondremos la siguiente cita bibliográfica que nos pondrán en contexto sobre el tema de la obesidad.

“La obesidad es hoy una pandemia, es decir, una epidemia mundial. Desde principio del siglo XX afecta a los países industrializados y en los últimos tres o cuatro lustros, de manera creciente a las áreas urbanas de casi todos los países. Está ligada con el proceso de urbanización, pero sus causas no son tan claras y sería impropio analizarlas aquí con detalle. Influye la herencia genética que

determina la capacidad del organismo para regular su ingestión de alimentos y evitar así el exceso, pero también parecen relevantes ciertos factores ambientales. La urbanización implica la disponibilidad abundante de alimentos, menor actividad física y cambios indeseables en las costumbres alimentarias que hoy a todas luces favorecen la obesidad, pues se tiende a consumir dietas menos capaces de saciar y más densas en energía por su mayor contenido de grasas y azúcar que de fibras. La emigración del campo a la ciudad rural se acompaña de un choque cultural difícil de manejar, pues el inmigrante, inconscientemente, concede mayor valor y prestigio social a las costumbres urbanas que a las suyas propias. La publicidad comercial contribuye a este cambio. Lo novedoso de por sí es atractivo, pero si además se le atribuye alguna relación con el estatus social parece inevitable que la población tienda a modificar sus costumbres alimentarias. Sin embargo, lo nuevo no necesariamente es mejor; más aún, en el terreno de la alimentación lo nuevo no tiene por sí mismo un valor especial y no son raras las veces que incluso es inferior a lo "antiguo", como numerosas tradiciones alimentarias mexicanas resultado de milenios de evolución y refinamiento culinario y que son mucho más favorables para la salud. Para la población urbana la alimentación comienza a ser una prioridad secundaria a la que se escatima tiempo y atención y se le despoja cada vez más de sus componentes hedónicos, sociales y rituales para reducirla a un simple acto de supervivencia biológica que se hace en cualquier momento y lugar junto con otras actividades. Cocinar cotidianamente se ha vuelto una tarea sin mérito ni brillo. Este proceso de "barbarización" alimentaria tiene su precio en términos de calidad de vida y salud." (1)

¿Alimentarse es igual a nutrirse de manera correcta?

En ocasiones se puede confundir los conceptos alimentarse con el de nutrirse, ya que al alimentarnos llevan nutrientes a nuestro organismo, pero ¿estamos llevando la cantidad de nutrientes para una vida sana? La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos además de los procesos después de su digestión, en cambio la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos. Entonces podemos entender que un alimento no sano aporta poco valor nutrimental, muy calórico con muchas grasas y azúcares, y un buen alimento cumplirá con requerimientos que el cuerpo necesita y te aleja de enfermedades como la obesidad y la hipertensión entre otras.

El problema de la obesidad en la adolescencia es tan importante que al menos tres de cada cuatro adolescentes obesos se convierten en adultos obesos, lo que les predispone a enfermedades graves como la artritis degenerativa, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y varias formas de cáncer.

(1) Bourges Rodriguez.H, la alimentación y la nutrición en México,, México 2001

En la actualidad, la obesidad es dos veces más frecuente entre los adolescentes de lo que era hace treinta años. Aunque la mayoría de las complicaciones de la obesidad se producen en la edad adulta, los adolescentes obesos son más propensos a sufrir hipertensión y diabetes de tipo 2 que sus compañeros no obesos

“Causas de malos hábitos Alimenticios.

Según una encuesta realizada por el Gabinete de Comunicación Estratégica (GCE) sólo el **10.4% de los mexicanos siguen una dieta** para mantener un buen estado de salud.

En este marco los encuestados reportaron que las causas de sus malos hábitos alimenticios son los siguientes:

- 5%. **Mala alimentación**
- 2%. **Mala educación nutrimental**
- 6%. **Sedentarismo**
- 3%. **Consumo de comida alta en grasas (tortas, tamales, tacos etc.)**
- 1%. **Publicidad en Televisión de productos chatarra.**
- 5%. **Genética**
- 2%. **“Otro factor”.**
- 6%. **No sabe. (2)**

CONSEJOS

La prevención de estos problemas es la mejor forma de enfrentarlos. Esto incluye la vigilancia del crecimiento en adolescentes y la promoción de estilos de vida saludables que además se acompañen de una alimentación correcta. Aquí podría ser necesario el apoyo de un especialista en nutrición. Es fundamental la práctica de actividad física saludable (idealmente una hora al día y mínimo 30 minutos de ejercicio aeróbico 5 veces por semana, sin exceder 3 días de inactividad física).

Se deben evitar las actividades sedentarias (permanencia prolongada frente al televisor u otras pantallas o malos hábitos de sueño, por ejemplo). Hay que recordarle al adolescente que la hormona de crecimiento se libera en la noche mientras duerme, por lo tanto es importante que duerma para que crezca.

En caso que se diagnostique la presencia de sobrepeso u obesidad en el adolescente, el médico deberá descartar la presencia de complicaciones y establecerá un plan de manejo acorde con los problemas particulares del mismo.

El manejo de los adolescentes con sobrepeso u obesidad es muy complejo y a menudo incluye la participación de un médico pediatra y de un nutriólogo con el fin de limitar que la enfermedad progrese. Se debe establecer un programa de atención con metas a corto, mediano y largo plazo que incluyan modificaciones en el estilo de vida y la pérdida y mantenimiento del peso corporal. En caso necesario se debe considerar la participación de un psicólogo con experiencia en el manejo de adolescentes y a veces otros especialistas en el caso de la presencia de complicaciones. Finalmente es indispensable la participación y apoyo de la familia durante el tratamiento para que las intervenciones sean exitosas.

- **“Acudir a un especialista de la salud o nutriólogo.**
- **Realizar actividad física.**
- **Elegir alimentos saludables**
- **Evitar productos industrializados**
- **Monitorear constantemente tu estado físico.**
- **Evitar conductas de riesgo para tu salud: tabaco, alcohol, drogas, dietas desequilibradas o comer en exceso.”**

BIBLIOGRAFIA

Bourges Rodriguez.H, la alimentación y la nutrición en México,, México 2001

O'Donell, Alejandro y Beatriz Grippio, Obesidad en la niñez y la adolescencia, Editorial Científica Interamericana, Buenos Aires, 2005.

Korbman, R. (2007). Tratamiento y prevención de la obesidad en niños y adolescentes. México. Trillas.

Ponce, S. (2006). Nutrición, sobrepeso y obesidad: Algunas consideraciones desde la salud pública. Rev. Universidad de Sonora.

Marcos, N., Núñez G., Salinas A., Santos M. y Decanini H. Obesidad como Factor de Riesgo para Trastornos Metabólicos en adolescentes Mexicanos. Rev. Salud Pública 180 · Volumen 9 (2), Junio 2007

<http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/130/y-que-fue-del-gordito-feliz.pdf>