

**MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
DIRECCIÓN DE REGULACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD
UNIDAD DE ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD DE ADOLESCENTES**

GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA ADOLESCENTES



El Salvador Octubre 2007

**MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
DIRECCIÓN DE REGULACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD
UNIDAD DE ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD DE ADOLESCENTES**

GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA ADOLESCENTES



El Salvador Octubre 2007

El Salvador. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
Guía de alimentación y nutrición para adolescentes/ Ministerio de
Salud Pública y Asistencia Social. - 1a.ed,- -San Salvador, El Salv. : OPS, 2007.

50p.: il.; 28 cm.

ISBN 978-99923-40-77-6

1- Adolescencia. 2-Salud Pública. I.Título

WS460/E43/2007

Impreso en Graficolor S.A. de C.V.
Tiraje de 500 ejemplares

CREDITOS:

COORDINACIÓN GENERAL

Dra. María Elena Ávalos,
*Gerente del Programa Nacional de Salud Integral de
adolescentes*

CONDUCCIÓN TÉCNICA

Dra. María Elena Ávalos,
*Gerente del Programa Nacional de Salud Integral de
adolescentes*

Lic. Concepción Claros de Flores,
Colaboradora Técnica en Nutrición

Dr. Mario Ernesto Soriano,
Colaborador Técnico Médico Adolescentes

EQUIPO DIRECCIÓN DE REGULACIÓN

Licdo. Franklin Ricardo Abrego
Jefe Unidad de Regulación

Carlos Roberto Torres Bonilla
Jefe Unidad de Normalización

EQUIPO DE REVISIÓN

Lic. Lorena Beatriz Márquez de Osorio,
Nutricionista, Hospital Nacional Rosales

Lic. Daniel Méndez,
Nutricionista, SIBASI Ilopango Norte

Lic. Fátima Rocío Barahona,
Nutricionista, ISSS Unidad Médica Zacatecoluca

Msc. Josefina Sibrián de Rodríguez,
*Nutricionista Docente,
Universidad de El Salvador*

Lic. Roxana Recinos,
Nutricionista, Región Oriental

Lic. Douglas Francisco Arteaga,
Nutricionista Hospital Nacional de San Bartolo

Dra. Silvia Elena Larín Aviles,
OPS/OMS

Lic. María Elena García,
*Nutricionista Docente, Universidad Evangélica de El
Salvador*

Lic. Bessie Veralice Reyes de Alonzo,
Nutricionista, Hospital Nacional de Maternidad

Lic. Hilda Gloria Menjivar de Romualdo,
Nutricionista, Hospital de Niños Benjamín Bloom

Dra. Lissette Sánchez de Hernández,
Pediatra Nutrióloga, Hospital de Niños Benjamín Bloom

Lic. Katy Cruz de Pérez,
Nutricionista, Hospital Nacional de Zacamil

Lic. Brenda Gallegos,
*Nutricionista Directora Carrera de Nutrición, Universidad
de El Salvador*

Lic. Nadia Xiomara Aguirre de Alas,
Nutricionista, ISSS Unidad Médica Santa Tecla

ASISTENCIA TÉCNICA

Lic. Tania Margarita Tobar de Quinteros,
Nutricionista, Consultora Local OPS

AUTORIDADES

Dr. JOSÉ GUILLERMO MAZA BRIZUELA
MINISTRO DE SALUD

Dr. JOSÉ ERNESTO NAVARRO MARÍN
VICEMINISTRO DE SALUD

Dr. JOSÉ ROBERTO RIVAS AMAYA
DIRECTOR DE REGULACIÓN

Dr. HUMBERTO ALCIDES URBINA
DIRECTOR GENERAL DE SALUD

Dr. MARIO SERPAS
DIRECTOR DE VIGILANCIA DE LA SALUD

Dra. ENA GARCÍA
DIRECTORA DE PLANIFICACIÓN

Lic. JUDITH DE LÓPEZ
DIRECTORA ADMINISTRATIVA



PRESENTACIÓN

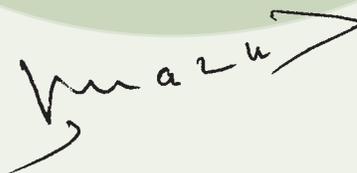
El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, en cumplimiento al mandato constitucional que le confiere la rectoría en la atención de salud de adolescentes presenta la “Guía de Alimentación y Nutrición para Adolescentes”.

La guía es un apoyo al componente Crecimiento, Desarrollo y Nutrición del Programa de Atención Integral en Salud a Adolescentes. Teniendo como propósito fortalecer los conocimientos de alimentación y nutrición del personal de salud y de este grupo de población, así como estandarizar las normas a seguir en el manejo de los problemas nutricionales más frecuentes.

El presente documento es producto del esfuerzo de profesionales de la nutrición y médicos especialistas, representantes de: Hospitales del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Universidad de El Salvador, Universidad Evangélica, SIBASI Norte de S.S., Región Oriental, Instituto Salvadoreño del Seguro Social y del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá/Organización Panamericana de la Salud (INCAP/OPS).

Esta guía está dirigida al personal de salud del primer nivel de atención para facilitar el proceso de Educación Alimentaria Nutricional en adolescentes, esperando que sea difundida en todas las instancias pertinentes del Ministerio de Salud, ya que constituye un esfuerzo multidisciplinario para beneficio de las familias salvadoreñas.

En esta se describen temas relacionados con la nutrición afectiva, trastorno de conducta alimentaria, Nutrición en VIH/SIDA, recomendaciones básicas para una alimentación saludable, grupos de alimentos, guías de alimentación y ejemplos de menú para adolescentes.



Dr. JOSE GUILLERMO MAZA BRIZUELA
MINISTRO DE SALUD



CONTENIDO

Presentación	V
I.Introducción	
II.Objetivos	3
III. Marco Conceptual	5
Importancia de la Nutrición en la Adolescencia	5
A. Adolescente Hombre y Mujer	5
B. Adolescente Embarazada	6
C. Adolescente Lactante	7
IV. Desarrollo técnico	9
Grupos básicos de alimentos	9
Recomendaciones básicas para una nutrición saludable	13
Nutrición Afectiva	15
Alimentación Saludable y Promoción de la Actividad Física	17
Nutrición en Adolescentes con VIH/SIDA	22
Trastornos de la Conducta Alimentaria	26
V. Guías de Alimentación Recomendadas	33
VI. Ejemplos de Menú	35
Glosario	41
Anexos	43
Anexo 1. Listas de Intercambio de alimentos	44
Anexo 2. Rol de Algunas Vitaminas y Minerales	52
Anexo 3. Pirámide de la Actividad Física	55
Anexo 4. Recomendaciones Dietéticas para Síntomas con VIH/SIDA relacionados	56
Anexo 5 Tu Buena Nutrición, el Camino Hacia la Salud	57
Bibliografía	58



I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de cambios tanto físicos como emocionales durante la cual prevalece la práctica de hábitos alimentarios inadecuados por la adopción de modas alimentarias dictadas por la sociedad, además el/la adolescente tiene la necesidad de aceptación social a través de la acción de comer lo que se anuncia en los medios; esto se contrapone con el aumento de las demandas nutricionales asociadas al rápido crecimiento físico y mental, característico de esta etapa. Si existe un desequilibrio en cuanto al consumo y gasto de energía el/la adolescente puede presentar un deterioro de su estado nutricional, ya sea por déficit o por exceso.

Los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores. Los hábitos alimentarios en esta etapa generalmente se caracterizan por:

- Una alimentación desordenada con tendencia creciente de saltarse comidas especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino.
- Un elevado consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.
- Una tendencia frecuente a dietas hipocalóricas, especialmente en adolescentes, así como el uso de regímenes vegetarianos o dietas esotéricas muy estrictas y des-balanceadas que comprometen el potencial de crecimiento o inducen a carencias nutricionales específicas.

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente seleccionando los alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada y fraccionando en tres tiempos de comida más refrigerios y estableciendo horarios de alimentación. Es importante identificar las situaciones que pueden afectar la salud y nutrición en los adolescentes como: aumento en la actividad física, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas, etc. Con el fin de realizar intervenciones oportunas, esta guía pretende facilitar la atención integral de la salud de adolescentes.

En la adolescencia un grupo de alto riesgo nutricional lo constituyen las adolescentes embarazadas quienes deben cubrir sus mayores demandas de Calorías y proteínas para soportar la formación de nuevos tejidos y el crecimiento fetal, evitando así un posible retardo del crecimiento intrauterino o dar a luz niños y niñas de bajo peso. En consecuencia la dieta debe cubrir necesidades de energía, proteína, vitaminas y minerales durante los períodos de embarazo y lactancia.



II. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Unificar y fortalecer los conocimientos de alimentación y nutrición del personal de salud para la promoción, prevención y atención nutricional de adolescentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Brindar recomendaciones básicas de salud, alimentación y nutrición, para la prevención de enfermedades asociadas a una mala nutrición.
- Proporcionar guías para la orientación alimentaria nutricional de adolescentes sanos y en riesgo nutricional.
- Brindar información básica sobre la alimentación del adolescente sano y con algún tipo de trastorno alimentario, así como adolescentes con VIH/SIDA.



III. MARCO CONCEPTUAL

IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN ADOLESCENTES

A. ADOLESCENTE HOMBRE Y MUJER

La etapa de la adolescencia se caracteriza por un acelerado crecimiento y desarrollo en el nivel fisiológico, psicosocial y cognoscitivo que afecta las necesidades del/la adolescente.



Los requerimientos nutricionales en adolescentes dependen de los fenómenos normales de la pubertad asociados a la maduración sexual y al estirón de crecimiento que influyen en la velocidad de ganancia de peso y talla los cuales ejercen una influencia importante en los requerimientos de nutrientes. El crecimiento longitudinal acelerado durante la adolescencia contribuye al 15% de la talla final del adulto; su contribución al peso del adulto se aproxima al 50%.¹

Por lo tanto está claro que la nutrición desempeña un papel significativo en la duplicación de masa corporal, no es sorprendente que los requerimientos nutricionales se eleven durante el período de mayor crecimiento.

La gran variación individual al momento en que inicia el período de crecimiento acelerado, así como la intensidad del crecimiento, hace que la edad cronológica sea un mal índice de las necesidades nutricionales. El crecimiento fisiológico o edad de maduración es un mejor indicador para establecer los requerimientos o evaluar las ingestas.

Las necesidades nutricionales del adolescente no son estables, dependen de las variaciones individuales en el crecimiento, la constitución corporal, el nivel de actividad física y otras características como embarazo o lactancia.

Resulta importante tomar en cuenta la importancia de las vitaminas y minerales como: calcio, hierro, zinc entre otros, para un adecuado desarrollo integral del/la adolescente (Ver Anexo 2)

¹ Shils, Maurice Edware, Nutrición en Salud y Enfermedad, pág. 995

El adolescente debe evitar al máximo el consumo de comida rápida ya que aportan elevadas cantidades de grasas saturadas y carbohidratos simples que son elementos que contribuyen al aumento del peso excesivo el cual se asocia a enfermedades cardiovasculares.



Los hábitos inadecuados de alimentación durante la adolescencia predisponen a un estado de salud y nutrición no óptimo en la etapa adulta.

B. ADOLESCENTE EMBARAZADA

El embarazo es óptimo cuando la madre ya alcanzó la madurez biológica. Una mujer madura desde el punto de vista biológico es aquella en la que transcurrieron como mínimo cinco años desde la menarquia. Esto tiene más impacto en la evolución del embarazo que la edad cronológica. Por lo tanto si una niña de 14 años de edad presentó la menarquia a los nueve años ya alcanzó la máxima madurez biológica. Aunque lo más probable es que no tenga la madurez emocional, económica, educativa y psicosocial.

Cuando el embarazo ocurre antes de los cinco años después de la menarca, existen una serie de problemas en la salud de la madre y en el niño, ya que las demandas de crecimiento del embarazo y del niño se agregan a las demandas de crecimiento de la adolescente².

El embarazo en el período de la adolescencia aumenta las necesidades nutricionales de la madre, para cubrirlas, la adolescente debe consumir una buena alimentación con el fin de asegurar los requerimientos nutricionales que garanticen un óptimo crecimiento y desarrollo del nuevo ser, sin afectar el estado nutricional de la madre.

Durante el embarazo se debe tener cuidado especial al escoger los alimentos, para consumir la calidad y cantidad que realmente se necesita, sin comer el doble como se acostumbra. No se necesitan dietas especiales ni eliminar el consumo de algunos alimentos nutritivos por creencias o tabúes equivocados, a menos que exista alguna contraindicación médica.

² Shils, Maurice Edware, Nutrición en Salud y Enfermedad, pág. 934,992



Resulta importante que la adolescente embarazada limite el consumo de dulces, sodas, café y postres con mucha grasa y/o con mucha azúcar, ya que sólo proporcionan calorías sin nutrientes.

C. ADOLESCENTE LACTANTE

Para que la adolescente desarrolle con mejor éxito su papel de madre debe prestar atención a su alimentación, ya que tiene un gasto extra de energía por la lactancia, necesita mayores cantidades de energía que durante el embarazo, debe ser una alimentación balanceada incluyendo alimentos de los 6 grupos y un aumento en la cantidad de líquidos que consume, principalmente sopas de hojas verdes, leche, jugos naturales, atoles y agua potable.



Durante el período de lactancia se debe consumir de 12 a 16 vasos de agua al día, además de otros líquidos, esto contribuye a prevenir la deshidratación de la madre en esta etapa

Cuando la madre no consume las cantidades adecuadas de proteínas, vitaminas y minerales su salud puede verse afectada, ya que el cuerpo obtiene estos nutrientes de sus propias reservas para utilizarlas en la producción de leche y como consecuencia inician las deficiencias de nutrientes específicos en la madre.



IV. DESARROLLO Y CONTENIDO TECNICO

GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

Es indispensable conocer los 6 grupos de alimentos que se consumen y asegurar a través de una ingesta variada el aporte equilibrado y combinado de los nutrientes contenidos en cada grupo.

Los alimentos contribuyen a reponer la energía gastada durante el desarrollo de las actividades, por lo que es indispensable consumir diariamente los 6 grupos de alimentos que a continuación se mencionan:

A. GRANOS, RAÍCES Y PLÁTANOS

1. Alimentos que conforman el grupo:

Los granos son semillas comestibles que se dividen en cereales y leguminosas.

- CEREALES: Maíz, arroz, trigo y avena.
- LEGUMINOSAS: frijol de toda variedad, soya, lentejas, garbanzos y arvejas
- RAÍCES Y PLÁTANOS: se incluyen alimentos que contienen gran cantidad de harina como: yuca, papa, camote, remolacha, plátano y guineo



2. Valor Nutritivo:

Los alimentos que conforman este grupo, contienen carbohidratos que es la principal fuente de energía, fibra, vitaminas del complejo B como la tiamina y minerales como: hierro, calcio, fósforo y potasio. Todos ellos son necesarios para el buen funcionamiento del organismo y la realización de las actividades diarias.

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 8 porciones al día

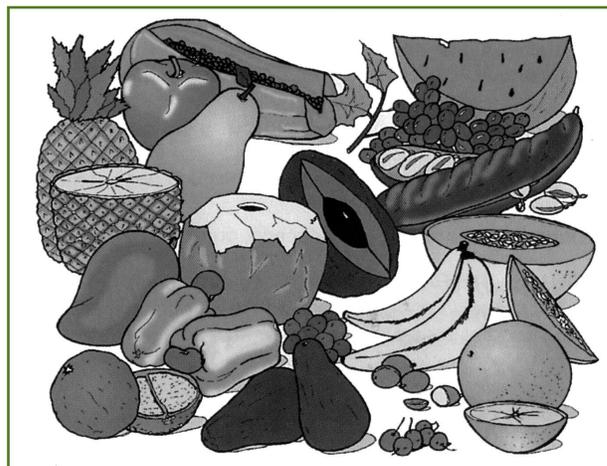
B. FRUTAS

1. Alimentos que conforman el grupo:

Existe gran variedad de frutas, según la época del año así será el tipo o clase de frutas que se encuentran disponibles en el mercado. Entre las frutas que se consumen en el país están: Guayaba, mamones, caimitos, lima, marañón, naranja, mango verde y maduro, mora, nance, manzana, granada, anona, piña, durazno, guineo, jocotes, melón, zapote, mamey, mandarina, pera, papaya, guindas, sandía, arrayán, ciruela, tamarindos y otras.

2. Valor Nutritivo

Son fuentes de vitaminas, minerales, agua y fibra. Es importante mencionar que tienen un alto contenido de carbohidratos así como vitaminas A, C y minerales como el hierro, potasio y calcio. Este grupo de alimentos contribuye a mantener una buena salud y por lo tanto en la dieta de la población tiene que ser suficiente.



3. Porción Mínima Recomendada al Día: 2 porciones al día

C. VERDURAS Y HOJAS VERDES

1. Alimentos que conforman el grupo

Son las diferentes partes comestibles de las plantas que se utilizan en la alimentación humana. Entre las diferentes verduras que se consumen en el país se encuentran: zanahoria, rábano, cebolla, lechuga, repollo, pepino, coliflor, brócoli, loroco, flor de izote, tomate, berenjena, pipianes, chile verde y ejotes. Hojas verdes: espinaca, berro, mora, perejil, chipilín, acelga, hojas de ayote y hojas de rábano.



Existen otros alimentos de este grupo que son utilizados para sazonar las preparaciones tales como: cilantro, ajo, laurel, hierbabuena y apio.

2. Valor Nutritivo

Proporcionan al organismo vitaminas A, C, K y minerales como hierro y ácido fólico, además contienen potasio, sodio, agua, fibra, por tanto, conviene consumir diariamente vegetales y hojas verdes para que la familia reciba las vitaminas y minerales que necesitan para evitar las enfermedades de la vista, piel y prevenir la anemia.

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 2 porciones al día

D. CARNES, AVES Y MARISCOS

1. Alimentos que conforman el grupo:

Se incluyen carnes y vísceras de los diferentes tipos de animales terrestres y marinos que son comestibles para el ser humano y son los que la población acostumbra a consumir; entre ellos tenemos:



- Carnes de: res, cerdo, conejo, pollo, gallina, gallo, chompipe, pato.
- Menudos: hígado, molleja, bazo, ubre, sesos, pulmones, y lengua.
- Mariscos: pescado, camarones, cangrejos.
- Embutidos o carnes procesadas: chorizo, butifarra, mortadela, salchicha y jamón.

2. Valor Nutritivo

Este grupo contiene principalmente: proteína de alto valor biológico, la

cual ayuda al crecimiento y desarrollo de músculos y tejidos. Contiene además hierro, yodo, vitaminas del complejo B y cantidades importantes de grasa y colesterol.

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 4 porciones al día

E. HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS

Este grupo de alimentos debe ser incluido en la alimentación diaria por lo que se recomienda incluirse por lo menos 3 veces a la semana.



1. Alimentos que conforman el grupo:

Leches: entera, semidescremada, descremada, condensada y evaporada, las cuales se encuentran en dos formas: fluidas o en polvo. Derivados de la leche: quesos de todo tipo, cuajada, requesón, yogurt y sorbete. Huevos: de gallina, pato y codorniz.

2. Valor nutritivo

Son fuente principal de proteínas de alta calidad. Así mismo son ricos en vitamina A, D, riboflavina y biotina, minerales como: hierro, calcio y fósforo.

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 2 porciones al día

F. GRASAS Y AZÚCARES

Las grasas aunque son necesarias para el organismo deben consumirse en cantidades pequeñas (en forma moderada), pueden ser de origen animal o vegetal, se incluyen en este grupo otros alimentos con mayor contenido de grasa tales como: crema, aguacate, coco, semilla de maní. Los azúcares son carbohidratos simples y proporcionan al organismo energía; los que

se consumen diariamente son azúcar blanca o morena, miel de abeja, dulce de panela o atado y son considerados como alimentos importantes pero que deben consumirse con moderación.



1. Alimentos que conforman el grupo:

- Grasas de origen animal: manteca de cerdo, gallina, res, crema y mantequilla.
- Grasas de origen vegetal: aceite de maíz, girasol, algodón, soya y canola, aguacate, coco, semilla de maní y semillas secas y margarina.
- Azúcares: azúcar blanca, morena, refinada, dulce de panela o atados, miel de abeja, miel de maple, batidos, melcocha y todo tipo de dulces, bebidas carbonatadas y refrescos artificiales.

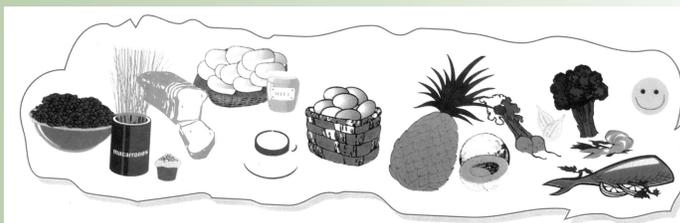
2. Valor nutritivo

Proveen principalmente energía, la cual proviene de los carbohidratos y grasas. Las grasas son importantes en la alimentación ya que facilitan la absorción de vitaminas A, D, E y K

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 2 porciones al día

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA NUTRICIÓN SALUDABLE

Para asegurar una nutrición saludable se requiere que la alimentación diaria cumpla con algunas características:



A. ALIMENTACIÓN VARIADA

Una alimentación variada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud.

El organismo requiere de todos los grupos de alimentos para mantenerse sano, cada uno aporta diferentes tipos de nutrientes, por lo que es necesario conocer qué cantidades se debe consumir de cada alimento. (Ver Anexo 1)

B. MEZCLAS ALIMENTARIAS

Se recomiendan algunas mezclas de alimentos que favorecen la utilización y aprovechamientos de los nutrientes en el organismo tales como:

- Productos Lácteos con cereales (chilaquitas, pupusas, arroz con queso fresco, tortilla con requesón)
- Cereales con legumbres y vegetales (arroz con arvejas o con zanahorias, arroz con ejotes, arroz con garbanzos o lentejas, pastelitos de vegetales)
- Leguminosas con vegetales (frijoles con tomate, perejil, frijol de soya con tomate y rábano)
- Leguminosas con cereales (frijoles con fideos, arroz con frijoles)
- Otras mezclas (harina de soya y de maíz fortificada con hierro; soya, trigo y frijol; empanadas,)

C. AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA

La fibra ayuda a facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita, por lo que es necesario incluirlas cada día en la alimentación. La fibra se encuentra en verduras, frutas y cereales integrales,

D. ESTABLECER Y RESPETAR HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

El cuerpo necesita energía durante todo el día, después de dormir; ayunos prolongados, actividad física intensa, para un óptimo rendimiento académico. Por lo que es importante realizar los tres tiempos de comida y refrigerios en caso que sea necesario aumentar el aporte de energía y nutrientes.

E. EL DESAYUNO ES UNA COMIDA MUY IMPORTANTE

El cuerpo necesita energía después de dormir; por lo que el desayuno es esencial, ya que si no se inicia con un buen desayuno durante todo el día la alimentación no será adecuada. Se recomienda elegir un desayuno con alimentos ricos en carbohidratos, tales como panes y cereales además incluir frutas y lácteos.

F. CONSUMIR SUFICIENTES LÍQUIDOS

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso corporal es agua, se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.

G. CUIDADOS DE LOS DIENTES

El cuidado de piezas dentales es importante para la salud integral de las personas, por lo que se deben de cepillar adecuadamente después de cada comida; evitar la ingesta de alimentos ricos en almidón o azúcares por que es uno de los factores predisponentes de la caries dental.

H. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es importante para mantener activos los músculos y los huesos permitiendo su mejor funcionamiento. Entre algunos beneficios están: Mejora la condición física, el desempeño escolar; aumenta el sentido de responsabilidad personal, reduce el consumo de drogas y el alcohol, mejora el sistema inmunológico, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y controla el peso.

I. HÁBITOS DE HIGIENE

Resulta importante complementar un buen estilo de vida con hábitos higiénicos adecuados como: baño diario, vestuario limpio, lavado de manos, conservación y preparación higiénica de los alimentos y saneamiento ambiental.

Todo esto favorece un entorno saludable y la prevención de enfermedades.

NUTRICIÓN AFECTIVA

Es la acción de nutrir emocionalmente, esto aumenta las habilidades de la inteligencia emocional por medio del afecto, reponiendo o reparando las áreas deterioradas o poco desarrolladas en virtud a un entorno negativo o poco propicio.

Relación entre Nutrición Biológica y Nutrición Afectiva

Para asegurar un óptimo crecimiento y desarrollo es esencial poseer una dieta balanceada en cantidad y calidad; sin embargo, para que el desarrollo humano sea integral, se requiere de una nutrición afectiva suficiente para desarrollar la inteligencia emocional de la persona.

Los elementos de la nutrición afectiva son equivalentes a los de la nutrición biológica:

- β Constructores: Se incluyen nutrientes afectivos que forman la estructura de la inteligencia emocional: amor, respeto, aceptación, reconocimiento, caricias físicas y emocionales.
- β Energéticos: Se incluyen todos los nutrientes afectivos que nos “mueven” a actuar: oportunidades, sueños, creatividad, que impulsan a la persona a proponerse metas y a alcanzarlas.
- β Protectores: se encuentran aquellos nutrientes afectivos que nos protegen de las influencias negativas del entorno y que nos ayuda a interactuar en forma armoniosa con el mismo, estos son: autoestima positiva y comunicación asertiva. (Ver Figura 1)³

Figura 1

NUTRICIÓN BIOLÓGICA	NUTRICIÓN AFECTIVA
Constructores: • Proteínas	• Amor, aceptación, respeto, reconocimiento, caricias
Energéticos: • Grasas/carbohidratos	• Oportunidades, sueños, creatividad
Protectores: • Vitaminas/minerales ↓ Potencial físico	• Autoestima alta/comunicación asertiva ↓ Inteligencia emocional

³ V. Molina, Nutrición Afectiva, INCAP, 2003

ELEMENTOS DE LA NUTRICIÓN BIOLÓGICA Y AFECTIVA

El practicar la nutrición afectiva desde la niñez, permitirá durante la adolescencia enfrentar de una mejor forma los cambios biológicos, sociales y psicológicos característicos de esta etapa de la vida, ya que podrá tener mayor seguridad de sus propósitos y sueños lo cual le permitirá mantener una mejor disciplina en cuanto a su comportamiento frente a la sociedad y consigo mismo; de esta forma se puede evitar que el o la adolescente tome medidas inadecuadas para ser aceptado(a) socialmente.

Si el adolescente es capaz de reconocer sus emociones y las causas que las provocan, puede racionalizar, controlar, modificar o neutralizar sus emociones y su respuesta.

Por otra parte la persona emocionalmente inteligente es capaz de auto motivarse, fijarse metas y planificar la forma de alcanzarlas, será capaz de actuar sobre sí mismo y sobre los que le rodean, entendiendo y respetando los sentimientos de los demás.

Resulta importante que se incluya la nutrición afectiva tanto en las medidas preventivas como en el tratamiento de enfermedades y trastornos de origen alimentario, a través de un equipo multidisciplinario, de esta forma se puede cambiar los métodos de atención a los/as adolescentes; ya que la base de la nutrición afectiva es el de trasladar seguridad, respeto a si mismo y optimismo en los/as adolescentes.

Así pues, la nutrición afectiva además de crear en el/la adolescente una forma de vida con mayor seguridad en si mismo, puede formar parte esencial en el cambio de conductas alimentarias inadecuadas, así como en el tratamiento nutricional de enfermedades crónicas como el VIH/SIDA, en donde una combinación de la nutrición biológica y la nutrición afectiva forman un dúo capaz de nutrir de esperanzas y metas para mejorar y prolongar la vida misma.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El consumo de una dieta balanceada es muy importante para gozar de un buen estado nutricional, pero no es suficiente para mantener un buen estado de salud, para lograrlo es necesario hacer el binomio buena alimentación y actividad física. Esto dará como resultado un estilo de vida saludable, el cual contribuye a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como: hipertensión, colesterol elevado, diabetes y obesidad; además favorece un crecimiento adecuado en el adolescente y mejora la capacidad funcional, contribuyendo a un pleno desarrollo físico e intelectual.

A. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los beneficios que tiene la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, eleva el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social.

En conclusión, los beneficios de mantener una vida activa pueden resumirse en los siguientes puntos

Nivel Físico	Nivel Psíquico	Nivel Socioafectivo
<ul style="list-style-type: none"> -Aumenta la resistencia del organismo -Elimina grasas y previene la obesidad -Previene las enfermedades coronarias -Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo -Combate la osteoporosis -Mejora la eficacia de los músculos respiratorios -Mejora el desarrollo muscular -Mejora el rendimiento físico general -Regula el estreñimiento 	<ul style="list-style-type: none"> -Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos -Mejora los reflejos y la coordinación -Elimina el estrés -Aporta sensación de bienestar -Previene el insomnio y regula el sueño 	<ul style="list-style-type: none"> -Enseña a aceptar y asumir derrotas -Favorece y mejora la autoestima -Mejora la imagen corporal -Enseña a asumir responsabilidades y a aceptar normas

Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con el sexo la edad y en forma muy importante con el nivel de actividad física.

La actividad física se puede clasificar como: ligera, moderada e intensa, principalmente de acuerdo con las actividades que se realizan en el tiempo libre.

B. TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

- **Actividad Ligera:** adolescentes que no practican deportes, no realizan ejercicios en forma regular, o trabajan en oficinas y pasan la mayor parte del día sentados
- **Actividad Moderada:** adolescentes que practican un deporte como fútbol, natación atletismo por lo menos 3 veces por semana o 2 horas todos los días, o que caminan a un paso rápido por lo menos 1 hora diaria. Jóvenes que trabajan como mecánicos, jardineros o que realizan actividad agrícola.
- **Actividad Intensa:** adolescentes que practican regularmente algún deporte de competencia como fútbol o atletismo, o un adolescente que realiza un trabajo que requiere de un gran esfuerzo físico, como. Leñadores, cargadores, albañiles, etc.⁴

La práctica de actividad física en los adolescentes dependerá del ambiente en el que viva, ya que desde la infancia se le debe motivar a ejercitarse, con este objetivo se deben brindar recomendaciones a los adolescentes que tienen poca actividad física, quienes deben disminuir el tiempo que utilizan para ver la televisión, navegar por internet y otras actividades que los obliga a permanecer inactivos. (Ver Anexo 3)

Las necesidades nutricionales varían sensiblemente según la actividad física o el deporte que se realice: Aquéllas que requieren más esfuerzo necesitarán una dieta rica en carbohidratos y proteínas, y las que son más moderadas deberán hacer pequeñas variaciones respecto a un régimen alimenticio habitual. En todo caso, siempre es bueno consultar con un especialista, para garantizar que no estén faltando los nutrientes esenciales.

⁴ Guía de Alimentación del Adolescente de 11 a 18 años, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile

RECOMENDACIONES ESENCIALES PARA EL ADOLESCENTE DEPORTISTA

La Nutrición en el deporte es una herramienta para optimizar el rendimiento de los atletas. “Dime que comes y te diré como rindes”. Existen ciertas normas generales que el deportista debe tomar en cuenta en su alimentación.

A. TOMAR ABUNDANTE AGUA

No se debe esperar a sentir sed para tomar agua. Los efectos de la deshidratación reducen grandemente el rendimiento físico y en un caso extremo pueden llevar a la muerte. Pues el agua es el nutriente esencial del organismo humano, más de la mitad de nuestro cuerpo está constituido por agua. La función principal del agua en un deportista consiste en remover el calor producido por la actividad física. De aquí la importancia que tiene el tomar agua durante el entrenamiento, para reponer la pérdida por el sudor.

B. CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos constituyen la sustancia orgánica más abundante y más importante sobre el planeta, son el principal y más rápido combustible del organismo. Se clasifican en simples y complejos, pero son los complejos los que nos van a permitir crear las reservas de energía. Deben cubrir del 50 al 75% del total de kilocalorías de la dieta, dependiendo del deporte, especialidad y fase de entrenamiento en que se encuentre. Fuentes: cereales, vegetales, frutas y azúcares.

C. PROTEINAS

Las proteínas son los principales integrantes estructurales de la célula, sin proteínas, no puede haber vida. No se puede crear reservas de proteínas; al consumir exceso de proteínas el cuerpo las transforma en energía para ser utilizada o reservada en forma de grasa. Los esfuerzos de alta intensidad conllevan un mayor desgaste de las fibras musculares y esto aumenta la síntesis de proteínas por lo tanto deben estar aumentadas en la dieta. La combustión de las proteínas requiere más oxígeno que los carbohidratos y aún las grasas, es por esto que debe limitarse el consumo de proteínas antes del entrenamiento competencia. Deben cubrir 15 a 25% del total de kilocaloría de la dieta, dependiendo del deporte, especialidad y fase de entrenamiento en que se encuentre.

D. GRASAS

Las grasas cumplen diversas funciones. Protección mecánica al organismo, medio de transporte y absorción de vitaminas liposolubles, proveen energía en condiciones aeróbicas. Proporcionan 9 Kilocalorías por cada gramo, por lo que debe limitarse su ingestión en la dieta. Deben cubrir 15 a 30% del total de kilocalorías de la dieta.

E. LIMITAR AZÚCARES REFINADOS

Los azúcares refinados proveen kilocalorías vacías, por lo tanto, no crean reservas de glucógeno. Un alimento dulce es un alimento con alto contenido de azúcares. Evitar consumir golosinas, postres, refrescos artificiales, sodas.

F. LIMITAR LA SAL

El cloruro de sodio es llamado comúnmente sal. Generalmente consumimos exceso de sal cuando comemos alimentos congelados, ahumados, enlatados, condimentados, embutidos, etc. El exceso de sodio en nuestra alimentación puede producir un desequilibrio hídrico y provocar una alteración en la presión sanguínea entre otras cosas. Se debe limitar la ingestión de sal a 1-2gr al día.

G. VARIEDAD DE ALIMENTOS

Se debe comer alimentos de los seis grupos o de lo contrario se corre el riesgo de no contar con una ingestión suficiente de los nutrientes esenciales y hasta desarrollar cierta sensibilidad a los alimentos que consumimos continuamente. Se debe procurar consumir los alimentos lo menos procesados posible. Entre más natural sea, mejor; así mismo, debe procurarse no dañar los nutrientes en el proceso de cocimiento.

H. SUPLEMENTACIÓN

El deseo de aumentar el rendimiento físico es tan antiguo como la propia humanidad. No existe ninguna receta secreta, se trata de métodos y sustancias naturales que permiten conseguir una buena salud y una capacidad de rendimiento adicionales. La alimentación se complementa con carbohidratos como energéticos o para aumentar de peso, combinados con las proteínas que son las responsables de la reconstrucción de los tejidos. Se utiliza también ciertas vitaminas y minerales para hacer más eficientes ciertos procesos metabólicos.

Un atleta que busca suplementar su alimentación debe pedir el consejo profesional para saber que productos tomar y la dosis más convenientes.

I. EVITAR ALIMENTOS NOCIVOS

La comida chatarra aporta en su mayoría, no sólo Calorías vacías sino también dañinas. Los alimentos muy procesados o conservado por tiempo prolongado, pierden su valor nutricional.

Un atleta que respeta su cuerpo, que quiere convertirse en campeón, no ingiere comida chatarra.

J. CONSUMIR FIBRA

La fibra es un concepto que engloba a los carbohidratos complejos que el cuerpo humano no es capaz de digerir, por esta razón, aumentan el volumen del material alimentario y esto fomenta un mejor proceso digestivo. Por lo

anterior, la fibra previene enfermedades del intestino como: el estreñimiento, colitis, diverticulitis, diverticulosis y, además, arterioesclerosis, hipertensión, obesidad.

EL ENTRENAMIENTO COMIENZA EN LA MESA, PUES DEPENDIENDO DE LA CANTIDAD Y CALIDAD DE ALIMENTOS QUE UN DEPORTISTA INGIERA, ASÍ SERA SU RENDIMIENTO FÍSICO.

ATLETAS ESTRESADOS

Algunos atletas pueden sentirse muy nerviosos y prefieren llegar a la competencia con el estómago vacío, pero deben hacer un esfuerzo por darle a su cuerpo una pequeña carga de carbohidratos, para llegar a la competencia con buenas reservas energéticas. En estos casos son recomendables las meriendas líquidas (refrescos de cereales, suplementos con altas concentraciones de carbohidratos), sin embargo, todo lo que se haga para la competencia debe haber sido probado antes.

ALIMENTACIÓN DESPUÉS DE LA COMPETENCIA

Después de la competencia no se deja de ser atleta. Muchos atletas, después del cuidado que ponen en la comida previa a la competencia, descuidan la comida recuperante. En las dos horas siguientes al evento, los músculos están en condiciones de reponer el glucógeno gastado, si no se repone adecuadamente, la recuperación de las reservas de glucógeno se ven afectadas.⁵

⁵ E. Córdova de Aguilar, Separata de Nutrición, Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador

NUTRICIÓN EN ADOLESCENTES CON VIH/SIDA

La malnutrición es un serio peligro para los/as adolescentes que viven con VIH/SIDA. Aun en las primeras etapas de la infección de VIH, cuando los síntomas no se han presentado, el virus repercute en la nutrición de la persona. El riesgo de malnutrición aumenta considerablemente en el transcurso de la infección y más aún en la etapa de la adolescencia.

Cuando una persona se infecta con el VIH/SIDA, se afecta su sistema inmunológico, porque debe trabajar con mayor intensidad, para mantener controlada la infección, esto aumenta las necesidades de energía y nutrientes. Así mismo la demanda nutricional aumenta cuando se presentan enfermedades oportunistas relacionadas con la infección.

Por lo tanto una persona con VIH/SIDA, tendrá que mejorar sus hábitos de alimentación para poder sobrellevar las demandas nutricionales, tendrá que comer más para satisfacer sus necesidades suplementarias de energía y nutrientes. Estas necesidades aumentarán aún más a medida que se presentan los síntomas del VIH/SIDA.

A. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA INGESTA DE ALIMENTOS Y QUE PONEN EN RIESGO EL ESTADO NUTRICIONAL DEL PACIENTE CON VIH/SIDA:

- Los medicamentos que toman pueden reducir el apetito, alterar el sabor de los alimentos e impedir que el organismo los absorba.
- Las inflamaciones de la boca, las náuseas y los vómitos dificultan tomar alimento.
- El cansancio, el aislamiento y la depresión reducen el apetito y la disposición para esforzarse en preparar alimentos y comer normalmente.
- Abandono familiar.
- El poder adquisitivo para la compra alimentos puede estar reducido, así como la disponibilidad de los mismos.
- La inadecuada selección y preparación de los alimentos ofrecidos.

Resulta necesario realizar las recomendaciones dietéticas de acuerdo al tipo de síntoma relacionados con el VIH con el fin de aliviarlos y contribuir al consumo y aceptación de la alimentación. (Ver Anexo 4)

B. TRATAMIENTO NUTRICIONAL.

Una dieta equilibrada complementada con 2 a 3 refrigerios evitará una disminución de peso acelerada, se debe tomar en cuenta las complicaciones de salud, las dificultades para el consumo, deglución y absorción de los alimentos.

Las vitaminas y los minerales son indispensables en la adolescencia. Lo protegen contra las infecciones oportunistas al asegurar que el revestimiento de la piel, pulmones e intestino se mantenga sano y que el sistema inmunitario funcione adecuadamente. Son particularmente importantes las vitaminas A, C, E, algunas vitaminas del grupo B y minerales como el selenio, el zinc y el hierro; por lo que es necesario recomendar alimentos que los contengan y en muchos de los casos hacer uso de suplementos dependiendo del estado fisiológico, nutricional y del grado de avance de la enfermedad del adolescente.

Algunas recomendaciones para adolescentes son:

- Tener una dieta muy balanceada, que incluya de los 6 grupos de alimentos.
- Evitar al máximo el consumo de alimentos procesados o de dudosa procedencia.
- Aumentar el número de comidas y refrigerios durante el día, especialmente en caso de anorexia marcada.
- Si persiste la falta de apetito o si la persona se encuentra enferma, se debe fraccionar la dieta en más tiempos de comida.
- Practicar buenos hábitos de higiene para evitar enfermedades oportunistas.

A los familiares o personas encargados se les debe sugerir:

- Acercarse al personal de salud de los centros de atención para que les brinden orientación sobre la alimentación adecuada para el adolescente con VIH/SIDA
- Seleccionar alimentos de buena calidad para hacer las preparaciones más saludables y atractivas
- Practicar los hábitos higiénicos para el almacenamiento y preparación de los alimentos
- No consumir alimentos vencidos o enlatados en malas condiciones; así como los huevos con fisuras en las cáscaras
- Preparar la carne de res, pollo, pescado y huevos bien cocidos

- Ofrecer leche hervida y derivados lácteos preparados del día
- Lavar las frutas y verduras con agua hervida y jabón
- Mantener los alimentos y utensilios de cocina protegidos del polvo, insectos y roedores
- Mantener el agua hervida y bien protegida
- Al preparar alimentos o al recalentarlos hacerlo a temperaturas altas
- Recomendar el apoyo psicológico durante las comidas
- Contribuir a crear un ambiente de armonía y paz en el hogar
- Si es necesario, brindar alimentación asistida

Una nutrición adecuada no puede curar la infección por VIH, pero contribuye a:

- Mantener el peso corporal y la buena condición del organismo.
- Mantener y mejorar la labor del sistema inmunológico
- Proteger el organismo contra las infecciones
- Una nutrición equilibrada contribuye a una mejor tolerancia de los medicamentos indicados

Las prácticas de las recomendaciones anteriores ayudarán a las personas a mantener un mejor estado de salud y nutrición, les dará una sensación de bienestar y ayudará a fortalecer su salud mental.

Es esencial satisfacer las necesidades de energía (Calorías) y proteínas con el fin de fortalecer en los(as) adolescentes la barrera contra las infecciones oportunistas. Proporcionar atención y apoyo en materia de nutrición afectiva y nutrición biológica podría ser la clave para mejorar el estado de salud física y mental de los adolescentes que viven con VIH/SIDA, este apoyo se debe hacer a través de un equipo multidisciplinario de profesionales (médicos, nutricionistas y psicólogos) con el fin de mejorar el estado de salud física y mental de los(as) adolescentes.

C. ADOLESCENTES EMBARAZADAS CON VIH/SIDA

Las embarazadas con VIH aumentan menos de peso y sufren de carencias de micronutrientes con mayor frecuencia que las embarazadas no infectadas, es necesario hacer conciencia en la adolescente que una nutrición óptima durante el embarazo permite un incremento de peso adecuado en la madre y el nacimiento de un niño con un buen peso.

Recomendaciones Dietéticas:

- Consumir una dieta balanceada incluyendo los 6 grupos de alimentos
- Consumir suplementos de hierro
- Ingerir alimentos ricos en hierro como: carnes rojas, frijoles, vegetales color verde intenso.
- Incluir en la dieta diaria frutas y vegetales ricos en vitamina C
- Consumir cereales integrales como: frijoles enteros, avena, granola
- Incluir diariamente 3 tiempos de comida y 3 refrigerios
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos, café, té, chocolate y bebidas gaseosas.
- Practicar buenos hábitos de higiene al preparar y consumir los alimentos
- Consumir agua potable y hervida
- Almacenar de forma adecuada los cubiertos y utensilios de cocina, al igual que los alimentos.
- Manipulación y almacenamiento adecuado de los alimentos.
- Disminuir el consumo y la frecuencia de grasas como: chocolate, manteca, crema, aguacate, mayonesa, chicharrón y alimentos muy fritos.
- Evitar el consumo de alimentos de dudosa preparación como las ventas ambulatorias.⁶

Resulta necesario referir a la embarazada con VIH a un nivel superior de atención en salud con el fin de brindarle una atención especial.

⁶ Guía de Nutrición para el Manejo de Personas Viviendo con VIH/SIDA, Ministerio de Salud Pública

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

El período de transición de la niñez a la adultez es una de las etapas más importantes de la vida ocasionalmente puede convertirse en período de riesgo de mayor morbi-mortalidad. Las enfermedades metabólicas - nutricionales desarrolladas en esta etapa determinarán enfermedades crónicas en la edad adulta.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales ocasionadas por trastornos de la conducta alimentaria.

Entre los trastornos de conducta alimentaria que ocurren con más frecuencia en adolescentes están:

A. ANOREXIA NERVIOSA

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que afecta de 10 a 20 veces más, a las adolescentes y mujeres jóvenes que a los hombres y más frecuente en los niveles socioeconómicos altos que en los bajos. Se caracteriza por una restricción excesiva de la ingesta de alimentos, con pérdida acentuada de peso por debajo del peso corporal ideal. Las personas perciben una imagen corporal distorsionada u obesa, a pesar de tener un peso normal o bajo.

Al inicio de esta alteración se evidencia la preocupación de la paciente por sentirse “gorda”, fracciona su comida habitual y la toma con lapsos intermedios más prolongados, ingiere pocos alimentos y aumenta su actividad física. La anorexia nerviosa está relacionada a problemas familiares y es una expresión de trastornos psicológicos, por lo que es importante detectarla tempranamente. Esta situación se presenta generalmente durante el desarrollo puberal e incluso al inicio del mismo y también es considerado como uno de los trastornos psiquiátricos más frecuentes durante la adolescencia.

La detección precoz es importante y puede hacerla el personal de salud evaluando el estado nutricional y la gravedad de la condición, y decidiendo las pautas de manejo más adecuadas.

1. MANIFESTACIONES CLÍNICAS:

El cuadro clínico de la anorexia nerviosa se caracteriza por: adelgazamiento progresivo, o bajo peso (índice de masa corporal menor del Percentil 5º.) En la mujer puede haber historia de amenorrea y en los hallazgos físicos en ambos sexos: cabello reseco, lanugo (vello excesivo), acrocianosis (coloración azulosa de las manos y pies), piel seca, lesiones dérmicas al examen físico, hipotensión, bradicardia o pulso débil. En algunos casos es posible documentar alteraciones electrocardiográficas debido a la falta de electrolitos que se pierden por el vómito o por el uso frecuente de laxantes.

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS:

- Auto imagen distorsionada
- Autoestima baja
- Depresión
- Pensamiento obsesivo y tendencia al perfeccionismo
- Escasa comunicación con los demás
- Conductas autodestructivas
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Obsesión por la comida

3. TRATAMIENTO:

- Informar al adolescente sobre los riesgos físicos que tiene esta conducta
- Brindar consejería para modificación de conducta y hábitos de alimentación
- Lograr que el/la adolescente posea una ingesta adecuada de alimentos que le proporcionen energía y nutrientes con el fin de que alcance un peso adecuado o que mantenga el peso.
- Atender los factores psicológicos que afectan la autopercepción de la imagen corporal; esto se debe hacer a través de un equipo de profesionales expertos en este problema.
- Uso de fármacos antidepresivos cuando esté indicado por el médico.

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día.

El manejo nutricional de este trastorno consistirá básicamente en modificar la conducta alimentaria y proponer una dieta adecuada para alcanzar una mejoría en el peso corporal que permita el crecimiento y desarrollo correspondiente, evitando el apareamiento de carencias específicas como la

pelagra y la osteopenia. El tratamiento psicológico tiene el propósito de identificar los factores que motivan la decisión de perder peso para después modificar las conductas perjudiciales que presenta el paciente.

El tratamiento de la anorexia nerviosa comprende soporte psicológico individual y familiar, así como la recuperación nutricional, a través del abordaje referido en las “Guías de atención de los principales problemas de salud de adolescentes” del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.

B. BULIMIA

Otra alteración de la alimentación es la bulimia que es definida como episodios recurrentes de ingesta compulsiva de comida (consumo rápido de una gran cantidad de alimentos, en corto período) que termina con dolor abdominal, sueño o vómito; hay obsesión de la persona en perder peso por lo que recurre a provocarse vómitos, usa laxantes o diuréticos, se impone episodios de dieta estricta o ayuno, ejercicio excesivo y muestra preocupación persistente por su figura y peso corporal. La bulimia está relacionada con alteraciones depresivas mayores y con trastornos de la personalidad.

1. MANIFESTACIONES CLÍNICAS:

La mayoría de los pacientes con diagnóstico de bulimia no sufren emaciación aún cuando su peso sea menor al ideal. Piel seca y pelo quebradizo. Glándulas inflamadas debajo de la mandíbula como consecuencia de los vómitos, fatiga y sudoración fría debido al rápido cambio del nivel de azúcar en la sangre, rupturas vasculares en la cara o bajo los ojos, pérdida de piezas dentales, irritación general del aparato digestivo, al igual que en la anorexia es posible registrar alteraciones electrocardiográficas debido a la falta de electrolitos que se pierden por el vómito o por el uso frecuente de laxantes

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS:

- Baja autoestima
- Depresión
- Conductas autodestructivas
- Auto percepción de la imagen corporal distorsionada
- Preocupación excesiva por el peso
- Episodios recurrentes de comer en forma compulsiva (consumo rápido de grandes cantidades de comida en un tiempo limitado).
- Un sentimiento de pérdida de control sobre el comportamiento alimentario.
- Autoinducción del vómito, uso de laxantes o diuréticos, ayuno prolongado o repetitivo y ejercicio físico intenso.

- Episodios compulsivos de alimentación semanales por lo menos durante tres meses.

3. TRATAMIENTO

Las medidas que se tomen ante los primeros signos de bulimia tendrán mejores resultados y deberá enfocarse a:

- Lograr una ingesta apropiada de alimentos que proporcionen energía y nutrientes necesarios para que la persona alcance un peso adecuado o lo mantenga.
- Atender los factores psicológicos que afectan la auto percepción de la imagen corporal.
- Informar a la persona sobre los riesgos físicos que tiene la conducta bulímica.
- Brindar consejería para modificación de conductas y hábitos de alimentación.
- Uso de fármacos antidepresivos cuando estén indicados.

Las medidas preventivas requieren de la participación de la familia y del equipo interdisciplinario de salud (médico, psicólogo, nutricionista y psiquiatra), a partir de una estrategia donde se busque mejorar la salud física y mental para reducir los síntomas, incrementar la autoestima y lograr un mejor desarrollo personal y social.

Las personas con esta conducta, muestran mejor motivación al tratamiento que los anoréxicos, pero tienen muy baja tolerancia a la frustración y la intervención del equipo interdisciplinario cuando no ven resultados rápidos.⁷

C. OBESIDAD EXÓGENA

La adolescencia es una etapa de cambios psicosociales donde la desadaptación se puede traducir en un consumo excesivo de alimentos. Es frecuente apreciar que la obesidad en las personas está asociada a una vida más sedentaria por lo que es importante promover la actividad física.

La pubertad es una etapa de alto riesgo para el desarrollo de la obesidad, ya que durante este período se multiplican las células adiposas, relacionados con los cambios hormonales que suceden en esta etapa, por ello la persona se vuelve susceptible a desarrollar obesidad. Una forma de prevención es orientar las conductas de alimentación y nutrición y brindar recomendaciones con el fin de lograr el consumo de una alimentación balanceada.

⁷ Shils, Maurice Edware, Nutrición en Salud y Enfermedad, pág. 1755

En adolescentes se considera la obesidad exógena cuando se encuentra un peso/talla mayor de 120% o un índice de masa corporal mayor del 95 percentil. Este trastorno nutricional puede ser secundario a una alimentación excesiva y estar asociado con la presencia de problemas emocionales que promueven un alto consumo de calorías proveniente de carbohidratos y grasa de la dieta.

Es recomendable reconocer y tratar los factores psicológicos personales asociados para dar un tratamiento integral al problema.

En adolescentes la alimentación se caracteriza por la ingesta abundante de algunas bebidas y alimentos poco nutritivos y de alto contenido de sodio, potasio, azúcares refinados y bajo contenido de fibra. Las causas de la obesidad son multifactoriales: genéticos, biológicos ambientales y culturales.

La obesidad puede estar relacionada con los siguientes aspectos:

- Sedentarismo (Poca o ninguna actividad física).
- Estímulos psicogenéticos para aumentar la ingesta.
- Inadecuados hábitos de alimentación familiar.
- Antecedentes de obesidad familiar.
- Problemas endocrinológicos o neurológicos.
- Tendencia depresiva o aislamiento.
- Problemas personales, familiares o escolares.
- Consumo de medicamentos (esteroides y algunos medicamentos psiquiátricos).

1. MANIFESTACIONES CLÍNICAS:

- Aumento de peso progresivo y excesivo.
- Índice de masa corporal mayor o igual al 95 percentil en adolescentes.
- Evidente depósito de grasa troncular.
- Dislipidemia, Diabetes Mellitus Tipo II, Hipertensión Arterial, síndrome de ovarios poliquísticos

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS:

- Autoestima baja
- Depresión
- Ansiedad
- Trastornos del sueño
- Problemas al respirar

3. TRATAMIENTO:

El tratamiento contempla aspectos de alimentación, actividades físicas, educación nutricional, apoyo psicológico y emocional. Para su abordaje

referirse a las “Guías de Atención de los Principales Problemas de Salud de Adolescentes”.

D. DELGADEZ (BAJO PESO)

La delgadez o bajo peso es causada por múltiples factores sociales, económicos, culturales y biológicos como: bajos ingresos, analfabetismo, ambiente insalubre, infecciones repetidas, inadecuados hábitos de alimentación entre otros. La interrelación de estos factores varía de acuerdo a cada situación particular, repercutiendo sobre la salud física y mental.

Tanto la delgadez como las carencias de micronutrientes específicos afectan el aprendizaje y comprometen seriamente al organismo en este periodo. Para fines de categorizar la delgadez se considera en el caso de adolescente un Índice de Masa Corporal (IMC) menor o igual al 5to percentil.

1. MANIFESTACIONES CLÍNICAS

- Disminución del peso de forma progresiva y excesiva
- IMC igual o menor al 5º Percentil
- Hipotensión
- Anemia
- Amenorrea
- Inmunodepresión
- Retardo en el crecimiento

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS:

- Adinamia (desánimo)
- Dificultad en el aprendizaje
- Autoestima baja
- Depresión
- Ansiedad
- Retardo en el crecimiento

3. TRATAMIENTO:

El tratamiento se aborda a partir de educación alimentaria nutricional, apoyo psicológico, emocional y actividad física. Para su abordaje referirse a las “Guías de Atención de los Principales Problemas de Salud de Adolescentes”.

La desnutrición surge como consecuencia de la baja ingesta de alimentos y/o la presencia de enfermedades que demandan un mayor gasto de calorías. En muchos casos la desnutrición es un reflejo de las carencias económicas de las familias, en este caso, el personal de salud además de brindar toda la atención en salud y la consejería debe referir al paciente a instituciones no gubernamentales y de apoyo social para hacer más efectiva la recuperación del paciente.



V. GUÍAS DE ALIMENTACIÓN RECOMENDADAS

Las guías de alimentación que a continuación se presentan servirán de base para brindar recomendaciones del tipo de alimentos y las cantidades que deben consumir los(as) adolescentes. Las guías de alimentación se han dividido en: Adolescente hombre y mujer, Adolescente embarazada, Adolescente lactante, Adolescente deportista y Adolescente con VIH/SIDA.

1. ADOLESCENTE HOMBRE Y MUJER

- Leche entera, descremada o Incaparina: 2 tazas al día
- Carne, pescado o pollo: 2 onzas al día
- Queso o requesón: 4 cucharadas o 1 onza
- Huevo: 1 unidad 3 veces por semana
- Fruta: 1 porción 4 veces al día (de 1/2 taza)
- Verdura: 1/2 taza al día
- Panes, tortillas y cereales: 11 unidades pequeñas al día
- Mantequilla o margarina: 1 a 2 cucharaditas al día



2. ADOLESCENTE EMBARAZADA

- Leche entera, descremada o Incaparina: 3 tazas al día (8 onzas c/u)
- Carne, pescado o pollo: 1 porción 4 onzas al día
- Queso o requesón: 4 cucharadas o 1 onza al día
- Huevo: 1 unidad al día
- Fruta: 1 porción 4 veces al día (de 1/2 taza c/u)
- Verdura: 3 o más porciones al día (de 1/2 taza c/u)
- Panes, tortillas y cereales: 11 unidades pequeñas al día
- Mantequilla o margarina: 1 a 2 cucharaditas al día



3. ADOLESCENTE LACTANTE



- Leche entera, descremada o Incaparina: 4 tazas al día (8 onzas c/u)
- Carne, pescado o pollo: 1 porción de 3 a 4 onzas al día
- Queso, requesón o huevo: 4 cucharadas o 1 onza o 1 unidad al día
- Fruta: 4 porciones al día (de 1/2 taza c/u)
- Verdura: 3 o más porciones al día (de 1/2 taza c/u)
- Panes, tortillas y cereales: 14 unidades pequeñas al día
- Mantequilla o margarina: 1 a 2 cucharaditas al día

4. ADOLESCENTE CON ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

- Leche descremada o Incaparina: 3 tazas al día (8 onzas c/u)
- Carne, pescado o pollo: 1 porción de 4 onzas al día
- Queso, requesón o huevo: 4 cucharadas o 1 onza o 1 unidad al día
- Fruta: 4 porciones al día
- Verdura: 3 o más porciones al día
- Panes, tortillas y cereales: 14 unidades al día
- aceite o margarina: 1 a 2 cucharaditas al día



5. ADOLESCENTE CON VIH/SIDA

- Leche entera, descremada o Incaparina: 3 tazas al día (8 onzas c/u)
- Carne, pescado o pollo: 1 porción de 4 onzas al día
- Queso, requesón o huevo: 4 cucharadas o 1 onza o 1 unidad al día
- Fruta: 4 porciones al día
- Verdura: 3 o más porciones al día
- Panes, tortillas y cereales: 14 unidades al día
- aceite o margarina: 2 a 3 cucharaditas al día

VI. EJEMPLOS DE MENÚ

1. PARA LA Y EL ADOLESCENTE:

DESAYUNO

- 1 Taza (8 onzas) de leche o Incaparina o yogurt
- Huevo o 1 onza de queso o 4 cucharadas de requesón
- 3 cucharadas soperas de Frijoles sin grasa
- 1/3 de plátano o 1 tamal pequeño o 1/2 taza de cereal simple o 1 pan cake pequeño
- 2 tortillas o panes pequeños

ALMUERZO

- 3 onzas de carne de res, pollo o pescado
- 1/2 Taza de arroz o macarrones o papa sin grasa
- 1 Taza de ensalada o verduras cocidas
- 2 Tortillas o panes pequeños
- 1 Porción de fruta (1/2 taza)

CENA

- 1 Taza (8 onzas) de leche o de Incaparina
- 3 cucharadas de frijoles o papas guisadas
- 1 Huevo o 1 onza de queso o 4 cucharadas de requesón
- 2 Tortillas pequeñas

REFRIGERIO AM

- 1/2 taza de fruta

REFRIGERIO PM

- 1 porción de fruta o 1/2 taza de fruta ó 1 fruta pequeña

2. ADOLESCENTE EMBARAZADA

DESAYUNO

- 1 Taza (8 onzas) de leche o Incaparina o yogurt 1
- Huevo duro o tibio
- 3 cucharadas soperas de frijoles sin grasa o
- 1/3 Plátano cocido o 1 pan cake
- 2 Panes o tortillas
- 1/2 Taza de fruta

ALMUERZO

- 3 onzas de pollo o carne o pescado
- 3 cucharadas soperas de arroz o macarrones o 1 papa pequeña
- 1 Taza de ensalada o 1/2 taza de verduras cocidas
- 2 Tortillas
- 1/2 Taza de fruta 8 onzas de refresco natural

CENA

- 1 Taza de leche o poleada o arroz en leche
- 1 onza de queso o 4 cucharadas de requesón
- 3 cucharadas soperas de frijoles o
- 3 cucharadas de papas guisadas
- 1 Tortilla
- 1/2 Taza de ensalada o vegetales cocidos

REFRIGERIO AM

- 1 taza de fruta

REFRIGERIO TARDE

- 1 taza de frutas

REFRIGERIO NOCHE

- 1 taza de leche o incaparina (1 vaso de 8 oz)

3. ADOLESCENTE LACTANTE

DESAYUNO

- 1 Taza de leche con azúcar o atol de Incaparina
- 4 cucharadas soperas de frijoles sin grasa
- 1 huevo o 1 porción de queso fresco
- 2 Panes o tortillas
- 1/2 taza de fruta

ALMUERZO

- 3 onzas de pollo o carne de res, pescado o queso
- 3 cucharadas soperas de arroz o macarrones o papas
- 1 Taza de ensalada fresca o 1/2 taza de verduras cocidas o guisadas
- 2 Tortillas pequeñas
- 1/2 taza de fruta

CENA

- 1 Taza de leche con azúcar o Incaparina
- 1 onza de queso fresco o
- 4 cucharadas de requesón
- 3 cucharadas soperas de casamiento sin grasa
- 1/2 taza de vegetales salteados o guisados
- 1 tortilla pequeña

REFRIGERIO AM

- 1 licuado de leche o de incaparina con frutas, sin azúcar

REFRIGERIO PM

- 1 pan con queso o requesón
- 1 vaso de jugo de frutas natural

4. ADOLESCENTE DEPORTISTA O CON ACTIVIDAD FISICA MODERADA

DESAYUNO

- 1 Taza de leche descremada o Incaparina o yogurt sin azúcar
- 1 Huevo o 1 onza de queso o 4 cucharadas de requesón
- 4 cucharadas de Frijoles sin grasa
- 1/3 de plátano o 1 tamal pequeño o 1/2 taza de cereal simple o 1 pan cake pequeño
- 2 Tortillas o panes

ALMUERZO

- 3 onzas de carne de res, pollo o pescado sin grasa
- 4 cucharadas soperas de arroz o macarrones o 1 papa mediana sin grasa
- 1/2 Taza de ensalada o verduras cocidas
- 2 Tortillas o panes
- 1/2 Taza de fruta

CENA

- 1 Taza de leche o de Incaparina
- 4 cucharadas soperas de frijoles o papas guisadas
- 1 Huevo o 1 onza de queso o
- 4 cucharadas de requesón
- 2 tortillas

REFRIGERIO AM

- 1 fruta

REFRIGERIO PM

- 1/2 taza de fruta

5. ADOLECENTE CON VIH/SIDA

DESAYUNO

- 1 Taza de leche hervida o Incaparina (8 onzas)
- 1 Huevo picado con vegetales
- 4 cucharadas soperas de frijoles colados sin grasa
- 1/2 Plátano en gloria o 1 pan cake con miel
- 1 Tortilla o 1 pan francés

ALMUERZO

- 3 onzas de pollo o carne o pescado bien cocidos
- 4 cucharadas de arroz o macarrones o papas guisadas
- 1/2 Taza de vegetales salteados
- 2 Tortillas o 2 panes
- 1/2 Taza de fruta

CENA

- 1 Taza de leche hervida o poleada o arroz en leche
- 1 onza de queso o 4 cucharadas de requesón
- 4 cucharadas soperas de casamiento
- 1 Tortilla
- 1/2 Taza vegetales cocidos

REFRIGERIO AM

- 1 vaso de 8 oz de jugo de naranja natural
- 1 pan con mantequilla o crema

REFRIGERIO TARDE

- 1 taza de horchata de incaparina (8 oz)
- 1 porción de pan dulce

REFRIGERIO NOCHE

- 1 Taza de 8 onzas de avena o de atol de Incaparina



GLOSARIO

A

ALIMENTOS: Vehículo natural que transporta las sustancias nutritivas o nutriente al cuerpo.

ALIMENTACIÓN: Acto o proceso de tomar o dar comida o alimento / Es la serie de actividades que se realizan conscientemente y de forma voluntaria que permiten al hombre seleccionar los alimentos, prepararlos e ingerirlos.

B

CARBOHIDRATOS: Compuestos orgánicos integrados por carbono, Hidrógeno y oxígeno, que constituyen la principal fuente de energía de la dieta.

CALORÍA: Unidad de energía.

CONDUCTA ALIMENTARÍA: Forma o método habitual que adoptan las personas para alimentarse.

D

DIETA: Combinación de los alimentos en cantidad y calidad, suficientes para cubrir las necesidades nutricionales diarias de las personas, familias y comunidades.

E

EMACIACIÓN: Flaqueza exagerada debido a enfermedad o falta de nutrición.

G

GUÍA DE ALIMENTACIÓN: Instrumento que orienta como se debe de alimentar, para satisfacer las necesidades nutricionales de una persona y mantener una buena salud.

M

MINERALES: Todo cuerpo inorgánico natural, de composición química fija y con estructura definida, que forma parte de la corteza terrestre.

N

NUTRICIÓN: La nutrición es la ciencia que se ocupa del estudio de los alimentos, los nutrientes contenidos en estos, su interacción y balance en relación con la salud y la enfermedad, así como de los procesos mediante los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, utiliza y elimina, las sustancias alimenticias. Además esta ciencia se ocupa de aspectos sociales, económicos, culturales y psicológicos relacionados con la alimentación.

NUTRIENTE: Sustancia orgánica o inorgánica contenida en los alimentos, que son indispensables para realizar las funciones vitales en el organismo.

O

OSTEOPENIA: Alteración característica por una mineralización anormal del hueso.

OSTEOPOROSIS: Trastorno relacionado con la edad que se caracteriza por una disminución de la masa ósea y un aumento de la susceptibilidad a fracturas causadas por un descenso de los niveles de estrógeno.

P

PELAGRA: Enfermedad producida por un déficit de niacina, o por un defecto metabólico que altera la conversión del precursor triptófano en niacina.

PORCIÓN: Parte de un alimento, preparación o receta que se da en cada tiempo de comida, en relación al tamaño (cantidad del alimento)

V

VALOR NUTRITIVO: Cantidad de nutrientes que aporta, determinado alimento al organismo humano.

VITAMINAS: Sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos naturales, que son esenciales para el metabolismo normal; cantidades insuficientes en la dieta pueden causar deficiencia.

PATRÓN ALIMENTARIO: Es el marco de referencia del tipo y calidad de alimentos que se consumen en una población definida en un determinada época y área demográfica que está influenciada por patrones culturales, hábitos alimentarios familiares y la publicidad a través de los medios de comunicación. El patrón alimentario esta estrechamente relacionado con los hábitos heredados de una generación a otra, este puede ser modificado a través de una buena orientación nutricional.

ANEXOS

ANEXO 1

LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Lista 1: Leches y Sustitutos

ALIMENTOS	PORCIÓN RECOMENDADA
• Leche fluida descremada	1 taza
• Yogurt simple de leche descremada	1 taza
• Leche fluida semidescremada	1 taza
• Yogurt simple de leche semidescremada	
• Leche fluida entera	1 taza
• Leche en polvo entera	1 taza
• Yogurt simple de leche entera	4 cucharadas
• Bebidas alternativas: Incaparina	1 taza

LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Lista 2: Vegetales

TIPO DE VEGETALES	PORCIÓN RECOMENDADA
Vegetales cocidos	1/2 taza
Jugo de vegetales	1/2 taza
Vegetales crudos	1 taza

VEGETALES	
• Acelga	• Perejil
• Apio	• tomate
• Ayote tierno	• Berenjena
• Chufles	• Berro
• Espárragos	• Alcachofas
• Hongos	• Ayote maduro
• Lechuga	• Brócoli
• Nabo	• Bledo
• Pepino rábano	• Pipián
• Repollo	
• Cebolla	• Güisquil
• Coliflor	• Hojas de mora
• Col de brucas	• Mostaza
• Chile verde o rojo	• Remolacha
• Chipilín	• Loroco
• Espinaca	• Pacaya
• Flor de izote	• Pitos, hojas y brotes
• Remolacha	• Puerro
• Ejotes	• Zanahoria
• Guicoy maduro	

LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Lista 3: Frutas

ALIMENTOS		PORCIÓN RECOMENDADA		ALIMENTOS		PORCIÓN	
Anona		1/4 unid. peq.		Marañón japonés		3 unid. peq.	
Caimito		2 unid. peq.		Manzana		1 unid. med.	
Cerezas		20 unid.		Manzana rosa		4 unid. med.	
Ciruela fresca		8 unid. med.		Melón		1/3 unid. peq.	
Agua de coco		1 taza		Mora		20 unid. peq.	
Durazno		1 unid. peq.		Nance		40 unid. peq.	
Fresas		11 unid. grandes		Naranja dulce		1/2 unid. gde.	
Granadilla		1 unid. peq.		Nispero		1 unid. peq.	
Granada		1 unid. med.		Papaya		1 taza en trozo	
Guayaba		1/8 unid. peq.		Pera		1/2 unid. med.	
Guineo de seda		1 unid. peq.		Piña		1/4 taza en trozo	
Guineo manzano		1 unid. med.		Sandía		1 taza en trozo	
Guineo majoncho verde		1/2 unid. peq.		Sunza		1/8 unid. med.	
Guineo majoncho maduro		1/2 unid. med.		Tamarindo		7 unid.	
Jocote de invierno		3 unid.		Zapote		1/8 unid. peq.	
Jugo de naranja		1/2 taza		Jocote de corona		3 unid. peq.	
Jugos enlatados		1/2 taza		Lima		1 unid. gde.	
Mamey		1 taza en trozos		Mamón		22 unid.	
Mandarina		2 unid. med.		Mango maduro		1/2 unid. gde.	
Mango verde		1/2 taza		Uvas		15 unid.	
Azúcar de mesa		1 cdta		Miel		1 cdta.	

LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Lista 4: Panes y Cereales

ALIMENTOS	PORCIÓN RECOMENDADA	ALIMENTOS	PORCIONES
Cereal de desayuno	3/4 taza	Avena procesada cocida	1/2 taza
Pasta cocida	1/2 taza	Crema de trigo cocida	1/2 taza
Arroz cocido	1/3 taza	Elote	1 med.
Germe de trigo	2 cdas.	Galleta salada	5 unid.
Frijoles cocidos	1/4 taza	Harina	3 cdas.
Lentejas cocidas	1/3 taza	Maicena	3 cdas.
Arvejas cocidas	1/3 taza	Plátano maduro o verde	1/3 unid.
Maíz	1/2 taza	Semilla de paterna	10 unid.
Papa	1/2 taza	Tortilla de maíz blanco	1 unid.
Pan de bollo	1 unid.	Yuca	1/3 taza
Pan de hamburguesa	1/2 unid.	Pan dulce (menudo)	1 unid.
Pan de rodaja	1 unid.		
Pan de rodaja integral	1 unid.		
Galletas con figuras de animales	8 unid.		
Palomitas de maíz	2 tazas		
Afrecho sin procesar	2 cdas.		

LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Lista 5: Carnes y Sustitutos

	CARNES MAGRAS Y ALIMENTOS SUSTITUTOS	PORCIÓN RECOMENDADA
- Carnes res:	Carne para guisar (salón, aleta), choquezuela	1 oz.
- Visceras:	Bazo, panza, corazón, hígado, riñón, sesos de res, hígado, moronga, mollejas, ubre.	1 oz.
- Conejo	Carne de Conejo	1 oz.
- Aves:	Carne de pollo blanca u oscura sin piel, gallina india	1 oz.
- Pescado:	Bacalao, lenguado, mojarra, tilapia, bagre, tiburón curvina, pargo, pez sierra, atún en agua	1 oz.
- Mariscos:	Camarones frescos, jaibas, ostras, langostas, camaroncillo	1 oz.
-Quesos:	seco salado, langostino, cangrejo, pulpo, calamar Fresco de leche descremada, parmesano, requesón	1 oz.

LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

	CARNES SEMIGORDAS Y ALIMENTOS SUSTITUTOS	PORCIÓN RECOMENDADA
- Carnes rojas:	Molida especial, angelina, posta pacha, posta negra hueso redondo, puyaso, costilla de res Carne de cerdo sin grasa.	1 oz.
- Visceras:	Intestino de res (tripa), lengua de res.	1 oz.
- Aves:	Carne de gallina, gallo, pavo.	1 oz.
- Pescado:	Sardinias en aceite o tomate, atún	1 oz.
- Embutidos:	Salchichón, mortadela, jamón	1 oz
- Quesos procesados:	Gruyere, parmesano, duro, capita, capa roja, suizo, cheddar, roquefort, majado	1 oz.
- Huevos:		1 unid.
- Queso:	Requesón procesado de leche íntegra (“Cottage”)	1 oz

LISTAS DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

	CARNES GORDAS Y ALIMENTOS SUSTITUTOS	PORCIÓN RECOMENDADA
- Carnes rojas:	Carne molida comiente, carne de res gorda, carne de Cerdo gorda, filete mignón, lomo de aguja.	1 oz.
- Embutidos:	Jamón ahumado, salchicha de pavo, salchicha de pollo, salami	1 oz.
- Mantequilla de	Mantequilla de Maní	1 cda.
- Queso:	tipo americano, quesoillo de mantequilla,	1 oz.

Lista 6: Grasas

ALIMENTO	PORCIÓN RECOMENDADA	ALIMENTO	PORCIÓN RECOMENDADA
Aguacate	1/8 med.	Coco rallado	2 cdas.
Mantequilla	1 cdta.	Crema rala	2 cdas.
Margarina	1 cdta.	Crema espesa	1 cdta.
Mayonesa	1 cdta.	Queso crema	1 cdta.
Aceite vegetal	1 cdta.	Manteca de cerdo	1 cdta.
Tocino	1 tira	Manteca vegetal	1 cdta.
Chicharrón	1/2 oz.	Semilla de marañón	20 semillas
Maní (sin cáscara)	20 semillas	Aceituna	5 peq.

FUENTE: Listas de Intercambio, Carrera de Nutrición, Universidad de El Salvador
 Listas de Intercambio, Escuela de Nutrición, Universidad Evangélica de El Salvador

ANEXO 2

ROL DE ALGUNAS VITAMINAS Y MINERALES EN EL CUERPO Y SUS FUENTES

FUENTE: Guía de Nutrición para el Manejo de Personas Viviendo con VIH/SIDA, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, El Salvador 2004

NUTRIENTE	ROL	FUENTE
VITAMINA A	Se requiere para mantener las células epiteliales, la mucosa de las membranas y la piel. Se necesita para la función del sistema inmune y la resistencia a infecciones. Asegura una buena visión, se necesita para el crecimiento de huesos.	Leche entera (cuando ha sido modificada) queso, mantequilla, huevos, hígado, zanahoria, mango maduro, papaya, ayote, vegetales de hojas verdes, camote amarillo.
VITAMINA B1 (TIAMINA)	Utilizada en el metabolismo energético, estimula el apetito y la función del sistema nervioso.	Cereales de grano entero, carne, aves, pescado, hígado, leche, huevo, aceite, semillas y legumbres.
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	Utilizada en el metabolismo energético, estimula el apetito y la función del sistema nervioso central.	Cereales de grano entero, carne, aves, pescado, hígado, leche, huevo, aceite, semillas y legumbres.
VITAMINA B3 (NIACINA)	Esencial para el metabolismo energético, ayuda a la salud e integridad de la piel, nervios y sistema digestivo.	Leche, huevos, carne, aves, pescado, maní, cereales de grano entero, arroz sin pulir.
VITAMINA B6	Facilita el metabolismo y la absorción de grasa y proteína, ayuda a la producción de glóbulos rojos. Algunos medicamentos para la TB provocan deficiencia de esta vitamina.	Legumbres (frijoles blancos), papas, carne, pescado, aves, sandía, aceite de semillas, maíz, aguacate, brócoli. El alcohol puede destruir a esta vitamina.
FOLATO (ÁCIDO FÓLICO)	Es requerido por la síntesis de nuevas células, especialmente glóbulos rojos y células gastrointestinales.	Hígado, vegetales de hojas verdes, pescado, legumbres y aceite de semillas.
VITAMINA B12	Se requiere para la síntesis de nuevas células, ayuda a mantener las células nerviosas, trabaja junto al ácido fólico.	Carne, pescado, aves, queso, huevo, leche.

NUTRIENTE	ROL	FUENTE
VITAMINA C	<p>Ayuda al cuerpo a utilizar el calcio y otros nutrientes, para la formación de huesos y vasos sanguíneos, aumenta la absorción de hierro no Hem.</p> <p>Aumenta la resistencia a las infecciones y actúa como antioxidante. Importante para el metabolismo de proteínas.</p>	<p>Fruta cítrica como naranja, limón, hojas verdes, tomate, papa, ñame, leche fresca.</p> <p>La vitamina C se pierde si los alimentos se cortan demasiado y se someten a temperaturas muy altas.</p>
VITAMINA D	<p>Requerida para la mineralización de huesos y dientes.</p>	<p>Producida por la piel expuesta a la luz del sol, también se encuentra en leche, mantequilla, queso, grasa de pescado, huevos y semillas.</p>
VITAMINA E	<p>Actúa como antioxidante, protege las membranas celulares, especialmente los glóbulos blancos y rojos. Protege la vitamina A y otras grasas de la oxidación. Facilita la resistencia contra enfermedades, particularmente del pulmón.</p>	<p>Mantequilla, hígado, yema de huevo, maní, grasa de leche, nueces y semillas.</p>
HIERRO	<p>Es requerido para la formación de hemoglobina para las glóbulos rojos, transporta el oxígeno de los pulmones a las células a través del cuerpo. Actúa como antioxidante. Es requerido para la utilización de energía y el metabolismo celular.</p>	<p>Fuentes de hierro Heminico (alta absorción), carne roja, hígado, pescado, aves. Hierro No Hemicos (baja absorción), huevos, legumbres, maní, algunos cereales y frutas deshidratadas. (La vitamina C, alimentos del grupo Hemicos y algunos alimentos fermentados aumentan la absorción de hierro no Hemicos. El té, café y algunos granos y vegetales de hojas (con fitatos) disminuyen la absorción del hierro.</p>
CALCIO	<p>Requerido para la construcción de huesos y dientes fuertes. Es importante para la formación normal del corazón y músculos, coagulación sanguínea y presión arterial, así como para el sistema inmune.</p>	<p>Leche, yogurt, queso, vegetales de hojas verdes, brócoli, pescado seco con huesos que pueden ser consumidos, legumbres y arvejas.</p>

NUTRIENTE	ROL	FUENTE
ZINC	Es importante para la función de muchas enzimas. Actúa como antioxidante. Está involucrado en la elaboración de material energético y proteínas, reacciones inmunes, transporte de vitamina A, percepción del sabor, cicatrización de heridas y producción de espermias.	Carnes, pescado, cereales de grano entero, legumbres, maní, leche, queso, yogurt, vegetales.
SELENIO	Actúa como antioxidante junto a la vitamina E. Previene daños en el músculo del corazón.	Carnes, huevos, mariscos, granos enteros, plantas que han crecido en suelos ricos en yodo.
MAGNESIO	Es importante para construcción de huesos y dientes fuertes, síntesis de proteínas, contracción muscular, transmisión de impulsos nervioso.	Nueces, legumbres, cereales de grano entero, vegetales verde oscuro, mariscos.
YODO	Asegura el desarrollo y el funcionamiento apropiado del cerebro y el sistema nervioso. Importante para el crecimiento desarrollo y metabolismo.	Mariscos, sal yodada, plantas que crecen en suelos ricos en yodo.

ANEXO 3

PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Ver menos televisión, permanecer menos tiempo sentado

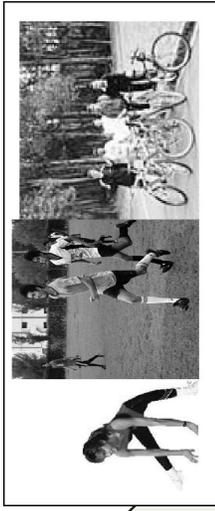
2-3 veces/semana

- Bailar
- Patinar
- Abdominales
- Deportes de competencia
- Levantar pesas
- Ejercicios de estiramiento



3-5 veces/semana

- Aeróbicos
- Saltar cuerda
- Trotar o correr
- Bicicleta
- Tenis
- Voleibol
- Fútbol
- Nadar
- Baloncesto
- Artes marciales



Todos los Días

- Hacer oficios en el hogar y jardinería
- Usar las gradas en vez del elevador
- Caminar en un parque o en el campo, con zapatos cómodos
- Caminar lo más que se pueda
- Pasear a la mascota
- Pasear con mascotas cómodas



FUENTE: Adaptación de la Guía de Alimentación del Adolescente de 11 a 18 años, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile

ANEXO 4

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA SÍNTOMAS RELACIONADOS CON EL VIH/SIDA

PROBLEMA	MODIFICACIÓN ALIMENTARIA
Disminución de la ingesta calórica y anorexia	<ul style="list-style-type: none"> - Comidas pequeñas y frecuentes - Desarrollar un horario de alimentación - Utilizar suplementos nutricionales en los refrigerios - Comer en un área relajada - Considere el uso de estimulantes del apetito - Agregue suplementos vitamínicos y minerales diariamente
Dificultad para masticar y tragar	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentar con jugos o licuados - Evitar alimentos ácidos, duros o salados - Brindar alimentos a temperatura ambiente o ligeramente fríos - Uso de pajillas para tragar fácilmente
Náuseas y vómitos	<ul style="list-style-type: none"> - Comidas pequeñas y frecuentes - Brindar alimentos salados, secos o fríos - Reponer líquidos y electrolitos - Evitar alimentos ricos en grasa - Evitar actividad física excesiva y el reclinarse después de comer - Uso de antieméticos
Diarrea y mal absorción	<ul style="list-style-type: none"> - Si el paciente puede tomar una dieta modificada, usar dieta baja en grasa, libre de cafeína y evitar alimentos muy sazonados
Hipertrigliceridemia	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar el consumo excesivo de azúcares y grasas, como las frituras y bebidas alcohólicas

FUENTE: Guía de Nutrición para el Manejo de Personas Viviendo con VIH/SIDA, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, El Salvador 2004

BIBLIOGRAFÍA

- BALLABRIGA, ANGEL, CARRASCOSA ANTONIO, Nutrición en la infancia y adolescencia, Edición Ergon S.A. Madrid. 1998.
- CERVERA P, CLAPES, J., RIGOFILAS, R. Alimentación y Dietoterapia, 3ª. Edición, Editorial Interamericana. 1998.
- CÓRDOVA DE AGUILAR, EVELYN, Separata de Nutrición del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador, INDES 2003.
- HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, M. Tratado de Nutrición, Editorial Díaz de Santos, 1999.
- INCAP, Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación, CADENA 2004, 2ª Edición
- KRAUSE, Nutrición y Dietoterapia, 17ª. Edición, 2002.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, Guía de Alimentación para la Familia Salvadoreña.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, Guía de Alimentación para Adolescentes y Mujeres en edad fértil 1º edición
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, Guía de Nutrición para el Manejo de Personas Viviendo con VIH/SIDA
- OPS, Manual de Medicina de la Adolescencia, Serie paltex. No. 20
- SHILS, MAURICE EDWARE, Nutrición en Salud y Enfermedad, Vol. 2, 9ª Edición, McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A. de C.V. 2002
- WILLIAMS, MELVIN H, Nutrición para la Salud, Condición Física y Deporte, 7ª Edición, McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A. de C.V. 2006
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, Guía de Atención de principales problemas de salud de adolescentes

ISBN: 978-99923-40-77-6



**Organización
Panamericana
de la Salud**

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA