

# EL CASO DE LOS PREADOLESCENTES



Créalo  
o no,  
los alimentos  
que comemos afectan  
nuestra apariencia, la manera  
en la que nos sentimos y  
cómo desempeñamos nuestras  
actividades diarias.

¿Alguna vez se ha puesto a pensar en el viejo adagio “Eres lo que comes”? ¿Es posible que esto sea cierto?

## EXHORTAR A LOS NIÑOS EN EDAD PREADOLESCENTE A COMER UNA DIETA BALANCEADA ES EL PRIMER PASO PARA QUE ELLOS GOCEN DE BUENA SALUD DURANTE TODA SU VIDA.

### ¿Qué está ocurriendo?

Los preadolescentes aumentan de estatura, desarrollan una masa corporal esbelta y comienzan a ejercer su independencia, de modo que sus cuerpos y sus mentes están muy ocupados. Los niños de ocho a 12 años de edad crecen y cambian física y emocionalmente. Una dieta balanceada ayuda a que ellos maximicen su potencial físico e intelectual.

### ¡Ayúdelos a que comiencen a comer inteligentemente!

Ningún alimento proporciona todos los nutrientes que necesita el cuerpo. Para ayudar a que los niños coman inteligentemente, enfatice el balance, la variedad y la moderación. Recuerde,

### ¡todos los alimentos pueden ser parte de una dieta saludable!

Veamos sólo algunos de los muchos nutrientes que necesita diariamente un cuerpo en vías de crecimiento.



Los **carbohidratos** son la principal fuente de energía del cuerpo. Exhorte a los preadolescentes a que coman carbohidratos completos tales como granos integrales, frutas

y legumbres todos los días. Además de proporcionar energía, los carbohidratos complejos suministran al cuerpo fibras y muchas vitaminas y minerales esenciales.



Aunque los carbohidratos simples tales como las golosinas y los refrescos carbonatados son un componente divertido del estilo de vida de los preadolescentes, frecuentemente estos carbohidratos tienen un contenido bajo de nutrientes esenciales. **Enséñeles a los preadolescentes a disfrutar de estos gustos en moderación después de que hayan seleccionado alimentos con un mayor número de nutrientes de todos los grupos de alimentos.**



La **Grasa** es otra fuente excelente de energía para el cuerpo. De hecho, la grasa es esencial para el cuerpo humano, y necesitamos comer una cantidad moderada todos los días porque ayuda a transportar algunas vitaminas, protege órganos vitales y mantiene a la piel y al cabello con una apariencia saludable y llena de vitalidad.

Junto con los carbohidratos y las grasas, la **proteína** puede ser una fuente de energía para los cuerpos activos. Las funciones de la proteína incluyen la formación y la reparación de tejidos del

cuerpo tales como músculos y órganos, el apoyo del sistema inmunológico y la movilización de vitaminas, minerales y otros nutrientes a través del cuerpo. La carne de res y de cerdo, el pescado, el pollo y los frijoles son buenas fuentes de proteína.!



Todas las personas necesitan **calcio** para fortalecer los huesos y darle una buena apariencia a los dientes. Puesto que la mayor parte del crecimiento y desarrollo de los huesos ocurre durante la adolescencia, es muy importante comer alimentos con un alto contenido de calcio durante este período. Hay que asegurarse de que los niños en edad preadolescente coman dedos a tres porciones de alimentos ricos en calcio cada día. Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso son fuentes excelentes.!



¿Y los niños que aparentan sentirse inactivos y cansados todo el tiempo? Para tener más energía, todos los jóvenes necesitan un suministro adecuado de hierro, zinc y vitaminas B.

El **hierro** transfiere oxígeno a los tejidos del cuerpo para ayudar a producir energía, apoyar el sistema inmunológico y asistir en el desarrollo del cerebro. Las investigaciones han demostrado que aún una deficiencia



de hierro moderada a corto plazo afecta el desempeño académico.<sup>2</sup>

El hierro es particularmente crucial para las niñas. Algunas de las mejores fuentes de hierro son la carne de res y de cerdo magra, los frijoles, y los panes y cereales enriquecidos.

El **zinc** apoya al sistema inmunológico y es esencial para el crecimiento y el desarrollo. Además, este mineral ayuda al cuerpo a usar carbohidratos, grasas y proteínas como fuente de energía. Los estudios sugieren que las deficiencias de zinc durante los primeros años de una persona alteran el comportamiento cognitivo. Esto incluye la atención, la memoria a corto plazo y las destrezas de resolución de problemas.<sup>3</sup> Algunas de las mejores fuentes de este mineral son la carne de res magra, el salvado de trigo, la leche y el atún.<sup>1</sup>

Las **vitaminas B** se encuentran en productos de grano enriquecidos, legumbres con hojas verdes y carnes magras tales como la de res, cerdo y aves,<sup>1</sup> y ayudan a desencadenar la energía en los alimentos.

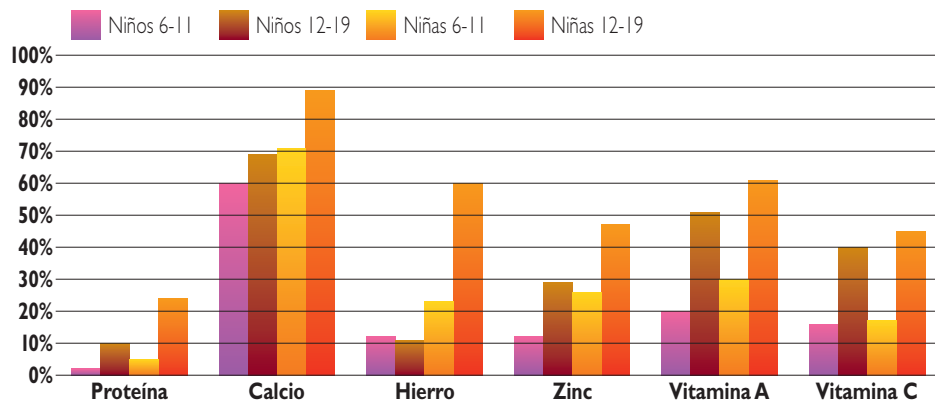
Los antioxidantes como las **vitaminas A, C y E** ayudan a mantener la buena salud "limpiando" los radicales libres en el cuerpo. Además, estos antioxidantes ayudan a mantener la piel y las encías en buena forma. Asegúrese de que ellos coman sus frutas y legumbres, por lo menos tres tazas y media al día.

### ¿Ayudándoles a comer bien cuando están ocupados?

• **Comience cada día con el desayuno.** Aún en las mañanas más ocupadas, ofrézcales barras de cereal o sándwiches de mantequilla de maní y jalea con un baso de leche o jugo.



## Porcentaje de Niños que NO CONSUMEN Cantidades Recomendadas de Nutrientes Importantes<sup>4</sup>



- En los restaurantes de comida rápida y en las cafeterías escolares, exhórtelos a que limiten su consumo de comida frita.
- Seleccione bocadillos saludables de las máquinas de venta de comida y tiendas de abarrotes, como por ejemplo leche o jugo con palitos de carne (beef jerky) o legumbres preparadas (grab-and-go) y aderezo con contenido bajo de grasa.
- Tener demasiada hambre entre comidas puede resultar en comer excesivamente, de modo que **los bocadillos pueden ser saludables**. Estos proporcionan nutrientes clave que posiblemente los niños omitan a la hora de las comidas. Ofrézcales mucha fruta fresca o legumbres rebanadas. Para una buena dosis de nutrientes, enrolle carne de res magra en una tortilla de trigo integral con legumbres coloridas tales como chiles y legumbres con hojas verdes.
- Satisfaga su gusto de lo dulce con yogur y fruta. Ellos obtendrán calcio y proteína que son muy necesarios con un sabor muy delicioso.
- Satisfaga su gusto de lo dulce con yogur y fruta. Ellos obtendrán calcio y proteína que son muy necesarios con un sabor muy delicioso.



### ¿Cuál es la conexión con la buena forma?

Sentirse fuerte es la fundación de una apariencia saludable, de modo que los preadolescentes necesitan mover sus cuerpos. Exhórtelos a que participen en un programa atlético, que es una buena manera de quemar energía y conocer nuevos amigos.

### Los cuerpos de los preadolescentes vienen en todas las formas y tamaños.

Durante estos años, los cambios del cuerpo son rápidos. El impacto psicológico de tantos cambios emocionales y físicos podría resultar en respuestas extremas. Por ejemplo, algunos podrían ganar demasiado peso mientras que otros podrían tender a comer desordenadamente. Los adultos pueden ayudarlos a lograr un grado de autoestima saludable enfocándose en la importancia de la actividad física y una dieta balanceada. Trate de detectar comportamientos extremos, como por ejemplo dietas excesivas, la eliminación de alimentos o grupos de alimentos de sus dietas, o hacer demasiado ejercicio. También es importante exhortarlos a que no pasen demasiado tiempo tendidos en el sofá o frente a la computadora.

#### Fuentes:

1. USDA, Servicio de Investigaciones Agrícolas, 2007. Base de Datos de Nutrientes de la USDA para Referencia Estándar, Versión 20. Página web del Laboratorio de Datos de Nutrientes [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp).
2. Pollitt, E. La deficiencia de hierro y el funcionamiento cognitivo. Ann. Rev. Nutr. 13: 521-537;1993 Análisis
3. Golub, M.S.; Keen, C.L.; Gershwin, M.E.; Hendricks, A.G. Deficiencia de zinc en el desarrollo y comportamiento.
4. Actualizado de la Encuesta Continua de 1994-96, 1998 Sobre el Consumo de Alimento de las Personas (CSFII, por sus siglas en inglés), reporte final elaborado por Bermudez Consultenno International, agosto de 2002.

Información presentada por el



y



The Beef Checkoff a través de la National Cattlemen's Beef Association