

Una nutrición nada aconsejable

RESULTADOS SOBRE LA DIETA Y EL CONTROL DEL PESO



Tomado de la encuesta *Youth Risk Behavior Survey* de marzo 2010
Arlington, Virginia

Las decisiones tomadas hoy en día por la juventud tendrán un gran impacto sobre su salud y bienestar, tanto ahora como en el futuro.

La Encuesta sobre conductas riesgosas en la juventud (YRBS) pregunta a los jóvenes sobre los comportamientos y costumbres que están relacionadas más estrechamente con la salud.

Este folleto presenta un resumen breve de los resultados con la dieta y el control del peso de la encuesta que se administró a un grupo de alumnos de las escuelas medias y secundarias en marzo del 2010.

POR QUÉ PREOCUPARSE?

Los adolescentes se caracterizan por sus hábitos de nutrición nada saludables –parece que sobrevivieran a punta de pizza, papas fritas y sodas. Estos malos hábitos están asociados con la obesidad en los niños y, con ella, un alto riesgo de diabetes Tipo 2, presión alta, problemas ortopédicos y aún señales tempranas de enfermedades del corazón. Los desórdenes en la alimentación o las prácticas dietéticas extremas, a menudo asociadas (por lo menos superficialmente) con el control del peso, acarrear otros riesgos como insuficiencia renal y enfermedades del corazón que pueden ser fatales.

Mientras más ocupada se encuentre, la hora de la comida tiene mayor importancia para su niño. Dr. Lee Salk, Pediatra
(Citado en *Kids are Worth It*, B. Colorosa)

Por el contrario, jóvenes con hábitos de nutrición saludables (especialmente aquellos que hacen ejercicio regularmente) parece que gozan de mejor salud, son más exitosos en la escuela y se sienten mejor de sí mismos.

INSUFICIENCIA DE CALCIO

La mayoría de los jóvenes que reciben la cantidad diaria recomendada de calcio la obtienen de la leche. El calcio es esencial para unos huesos y dientes fuertes y para que el cuerpo pueda transmitir impulsos nerviosos, para mantener un pulso regular y para otras funciones. La leche con bajo contenido de grasa, o la leche descremada, es la fuente recomendada porque proporciona los nutrientes esenciales y es absorbida fácilmente por el cuerpo.

Por lo tanto, es preocupante que el 14 por ciento de los jóvenes que respondieron a la encuesta no hubiera tomado *nada* de leche la semana anterior. Solamente el 19 por ciento dijo haber bebido los tres o más vasos diarios de leche recomendados. El consumo de leche disminuye con la edad -aproximadamente uno de cada cuatro estudiantes de sexto grado toma suficiente leche y uno de cada ocho de 12.^o grado. Los niños (20 por ciento), en contraste con las niñas (13 por ciento), beben tres o más vasos de leche por día, un patrón consistente con las estadísticas nacionales

MUY POQUITA FRUTA

Una dieta rica en frutas y verduras ha sido relacionada con una menor posibilidad de contraer cáncer, sufrir una embolia, un ataque al corazón y presión alta, entre otros beneficios. Sin embargo, estos beneficios saludables a

largo plazo son difíciles de ser aceptados por los atareados jóvenes de hoy en día. Aún más, es sorprendente que el 10 por ciento de los jóvenes de Arlington respondiera no haber consumido *nada* de fruta la semana anterior. Las dos terceras partes dijeron haber consumido menos de una ración diaria de jugo de frutas.

Estos patrones nos ayudan a explicar por qué solamente 30 por ciento de los jóvenes dijeron que comían el número recomendado de raciones de frutas y verduras. El consumo tanto de frutas como de jugo de frutas disminuye según crecen los jóvenes, y niños y niñas por igual los consumen muy poco.

SOBREPESO O EN RIESGO DE TENERLO

Los científicos hoy en día utilizan el índice de masa corporal para determinar si los jóvenes tienen sobrepeso o están en riesgo de tenerlo. Este índice toma en consideración tanto el peso como la estatura de acuerdo al sexo y edad. Basados en el peso y la altura reportados por los encuestados, el 9 por ciento tiene sobrepeso y el 12 por ciento está en riesgo de tenerlo.

Los niños fueron más propensos que las niñas a tener sobrepeso u obesidad (el 25 por ciento a diferencia del 17 por ciento.) Hubo más probabilidad de que las niñas se describieran como gordas (el 27 por ciento a diferencia del 23 por ciento) y mucho más de que dijeran que estaban tratando de perder peso (el 50 por ciento a diferencia del 33 por ciento.)

PÉRDIDA DE PESO NADA SALUDABLE

El 11 por ciento de jóvenes reportó haber utilizado uno o más métodos nada saludables para perder peso – ayuno, vómito, uso de laxantes o píldoras dietéticas o polvos sin receta médica. La utilización de tales métodos fue un poco más común entre las niñas que entre los niños (el 14 por ciento a diferencia del 12 por ciento). Los datos nacionales también sugieren que las niñas fuman tabaco como un medio para perder peso.

PARA LOS PADRES

He aquí algunos consejos para ayudarle a que su hijo aprenda hábitos de nutrición saludables:

- Trate de comer con su familia una vez al día o por lo menos varias veces a la semana. Aproveche estos momentos para mantenerse en contacto y para comer algo nutritivo.
- Asegúrese de tener muchos alimentos y refrigerios (tentempiés) saludables, pero a la hora de la comida, deje que su hijo decida cuánto comer. El obligar a los chicos a comer cuando están llenos les enseña a ignorar sus propias sensaciones y sentimientos –un mensaje peligroso para un adolescente reacio a tener sexo o a beber alcohol pero que está bajo una gran presión de sus compañeros para hacerlo.
- Involucre a sus niños en la planificación de las comidas y en su preparación. Enséñeles nutrición básica y explíqueles por qué es tan importante comer saludablemente mientras están creciendo.
- De ejemplo y anímelos a comer con sensibilidad y a llevar una vida activa como la mejor manera de mantener un peso saludable. Explíqueles que muy pocas personas se parecen a las mujeres súper delgadas y a los hombres fortachones que aparecen en revistas y en la TV. Evite hacer críticas sobre el tamaño o el peso de otras personas.
- Reconozca los signos de desórdenes en la alimentación, como por ejemplo comer muy poquito o decir siempre que no se tiene hambre a la hora de las comidas. Consiga ayuda profesional si descubre estas señales –los trastornos en la alimentación son complejos y pueden ser difíciles de tratar.

CÓMO HICIMOS LA ENCUESTA

Estos resultados se basan en una encuesta de casi 2850 alumnos matriculados en los 6.^o, 8.^o, 10.^o y 12.^o grados en las escuelas públicas secundarias de Arlington. La participación fue voluntaria y anónima. Los padres tuvieron la oportunidad de decidir si querían que sus hijos participaran o no. Menos de 2% decidieron que sus hijos no participaran. El 86% de los alumnos en las clases seleccionadas por la encuesta la completaron. La mayoría de los que no lo hicieron habían faltado a la escuela.

INFORMACIÓN ADICIONAL

- *La Leche es importante* (National Institute of Child Health and Human Development):
www.nichd.nih.gov/milk/espanol/leche.cfm
- *La Guía pirámide de alimentos* (Center for Nutrition Policy and Promotion, USDA)
www.usda.gov/cnpp/Pubs/Pyramid/La%20Guia.pdf
- *¿Qué me esta sucediendo?* (National Eating Disorders Association):
www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage_ID=457&Profile_ID=69479

Partnership for Children, Youth, and Families
2100 Washington Blvd., 3rd floor
Arlington, VA 22204
Phone (703) 228-1667
www.arlingtonpartnershipforyouth.org