



NORTH FULTON PEDIATRIA, P.C. GUIA DEL CUIDADO PARA ADOLESCENTES NIÑAS DE 15 A 17 AÑOS

DIETA Y NUTRICION: Continúa alimentándote con selecciones de alimentos de los grupos básicos en todas las comidas y meriendas. No es necesario eliminar de la dieta las comidas con gran contenido de grasa, sino sírvetelas con moderación y trata de balancearlas con porciones mas frecuentes de comidas con poca grasa.

1. **Leche y Productos Lácteos:** En el punto más alto del desarrollo, niños y niñas necesitan un consumo diario de calcio de 1300 miligramos. Para poder alcanzar este requerimiento, tú debes consumir de 4-6 porciones de productos lácteos cada día. Se recomienda el consumo de leche con 1% de grasa o leche descremada. Otros productos lácteos son: yogurt, requesón, helados o yogurt congelado. El Jugo de naranja enriquecido con calcio es una buena alternativa para aquellos quienes no quieren tomar mucha leche. Otros productos que contienen grandes cantidades de calcio son: La col rizada, espinacas, brócoli, salmón y las almendras. También hay suplementos de calcio como VIACTIV o antiácidos, como TUMS, que contienen carbonato de calcio. Estos productos son bien asimilados por la mayoría de las personas.
 2. **Carnes y Proteínas:** La mayoría de los adolescentes necesitan un consumo diario de por lo menos 50 gramos de proteínas. Las mismas que se encuentran en la carne, el pescado, los huevos, las habichuelas, las nueces, los productos de soya y en los productos lácteos.
 3. **Frutas y vegetales:** De 4-5 porciones al día.
 4. **Panes y Cereales:** 5 – 6 porciones por día. Considerando que cada porción es de 1 rebanada de pan o 1 onza de cereal o ½ de taza de pasta o arroz.
- Limita el consumo de meriendas con puras calorías como: Sodas (bebidas gaseosas), bebidas deportivas, hojuelas de papas, dulces y galletas. En lugar de eso trata de comer fruta fresca, vegetales, nueces, quesos, palomitas de maíz y yogurt.
 - Escoge cuidadosamente tu comida rápida. La mayoría de estos alimentos contienen muchas calorías y grasas. Seleccione alimentos como pollo asado o a la parrilla, o ensaladas con aliño que contenga poca cantidad de grasa.
 - Limita el consumo de sodas y bebidas gaseosas ya que pueden disminuir el nivel de calcio y fósforo que tu cuerpo absorbe.
 - Ahora no es el momento de empezar una dieta para perder peso. Estas dietas usualmente no son saludables. No es un accidente que las niñas ganen mas grasa corporal cuando llegan a la etapa de la pubertad; debes tener una cierta cantidad de grasa corporal para poder menstruar. Las dietas repetitivas y el exceso de ejercicio pueden causar graves problemas de salud, incluyendo anorexia o bulimia, así como debilitamiento de los huesos y períodos menstruales irregulares.
 - Una forma más efectiva es incrementando gradualmente tu actividad física y disminuyendo el consumo de calorías y grasas. Esta es una forma más conveniente de mantener tu peso.
 - Debido a que tu cuerpo crece rápidamente en esta etapa de la adolescencia, tú necesitas alrededor de 3,000 calorías por día.
 - Discute tu interés por dietas especiales (vegetariana) con nosotros.
 - La mayoría de los nutricionistas deportivos creen que es mejor para ti obtener la energía adicional que necesitas por medio de las comidas mismas (calorías y proteínas) antes que de los costosos suplementos (polvos o pastillas).

SUEÑO

La mayoría de los adolescentes requieren de 9 horas de sueño por las noches aproximadamente. Con la combinación de tareas del colegio, deportes, actividades sociales, TV y la computadora muchos adolescentes se mantienen despiertos más tiempo durante la noche, lo cual los coloca en una situación de déficit de sueño. Trata de acostarte siempre a la misma hora, especialmente durante el año escolar.

ACTIVIDADES – ESTILO DE VIDA

- La actividad física debe empezar a ser una rutina tu vida, así como lo es el comer y el dormir.
- El ejercicio aumenta la energía y ayuda a construir un corazón, pulmones, huesos y músculos más fuertes. También a fomentar una actitud positiva y de alerta.
- Puedes escoger participar en equipos deportivos, hacer ejercicios con tus amigos o hacer ejercicios por tu propia cuenta. Escoge un tipo de ejercicio que se adecue a tu estilo de vida y hazlo regularmente. Asegúrate de hacer calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y enfriamiento al terminar para prevenir lesiones.
- No permitas que la TV se convierta en tu pasatiempo más importante. Date tiempo para interactuar con tus amigos y familia, y mantenerte activo.

MENSTRUACION

- Aunque la menstruación es un ciclo mensual, muchas veces tu período puede ser irregular durante los primeros dos años. La mayoría de los ciclos son de 28 días, pero cada persona es diferente y los ciclos varían considerablemente. Los períodos pueden durar de 3 a 8 días. Puedes usar un calendario para marcar el inicio de tus períodos y su duración. Después de uno o dos años, probablemente notarás un patrón regular.
- Habla con tu mamá o con otro adulto de confianza acerca del uso de protección sanitaria (toallas sanitarias o tampones) durante tu periodo. Ambos absorben el fluido menstrual y puedes escoger el que te sea más cómodo. En cualquier caso, asegúrate de cambiarlos seguido. Evita usar tampones con aromas.

- Algunas adolescentes sufren de cólicos menstruales, usualmente en el abdomen bajo. Esto es causado por las contracciones del útero al desprender su revestimiento interno. Para aliviar estos cólicos puedes hacer ejercicio, tomar una ducha tibia o usar compresas de agua caliente. Los medicamentos como Advil o Motrin, 2 tabletas cada 6-8 horas o Aleve, 1-2 tabletas cada 12 horas, a menudo alivian los cólicos. Es mejor usar estos medicamentos regularmente desde la aparición de los cólicos hasta que desaparecen.

ACNE Y PROBLEMAS DE LA PIEL

- El acné es causado por los efectos de las hormonas en las glándulas de la piel que producen aceite e infección. Esto lleva a la inflamación y a la aparición de granos, espinillas (puntos negros) y pústulas.
- Una dieta basada en papas fritas y pizza no empeorará el acné. (Pero nosotros no la recomendamos).
- Lávate la cara diariamente con un jabón limpiador suave y usa una crema que contenga peróxido de benzoilo (benzoyl peroxide) para pequeños brotes. Esta crema la puedes comprar en la farmacia sin receta médica. Evita apretar o reventar los granitos, sobarte fuertemente la cara y usar jabones con detergentes que pueden irritar la piel y empeorar el acné.
- Algunos tipos de acné requieren de medicamentos con receta médica para mejorar esta condición, así que pregúntanos si crees que éste es tu caso.

SEXUALIDAD

- La pubertad es la forma en que tu cuerpo se prepara para tener bebés, preparando la parte física de la reproducción. De todas formas tú NO te encuentras preparada mental, social, económica ni emocionalmente para ser madre.
- Así de simple: el sexo es un negocio riesgoso. Más de un millón de adolescentes se embarazan cada año. También la tercera parte de los adolescentes contraen enfermedades de transmisión sexual (ETS) dentro de los primeros 6 meses después de haber tenido sexo por primera vez. Algunas ETS son incurables, algunas pueden afectar tu capacidad para tener niños en el futuro cuando estés lista, y otras son fatales. Tú y tus amigos pueden contraer ETS.
- Algunas personas podrían tratar de presionarte para hacer cosas que tú no quieres hacer. Recuerda siempre que tú eres quien decide sobre tu cuerpo. Incluso en los momentos más excitantes, trata de pensar claramente acerca de las consecuencias de tus actos.
- En este momento de tu vida la abstinencia (no tener sexo) es siempre la opción más saludable. Si tú piensas diferente asegúrate SIEMPRE de que tu pareja use un condón durante cualquier actividad sexual. Recuerda que el condón no es un método adecuado de control de la natalidad, así que necesitarás usar un método de control de natalidad.
- Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) pueden ser transmitidas por sexo oral.
- Si una persona se aprovecha, por la fuerza, de tu sexualidad, comunícaselo a alguien. Necesitas ayuda de un adulto para poder enfrentar este problema.

RELACIONES

- La relación que has tenido con tus padres a menudo cambia durante la adolescencia. Si tú tomas decisiones acertadas tus padres las respetarán.
- Tu obediencia para cumplir los horarios de llegada a casa hoy le dará a tus padres la confianza para extender los mismos en el futuro.
- Los tipos de amigos que escoges les darán a tus padres más seguridad para dejar que manejes tus relaciones sociales en el futuro.
- Si abusas de la confianza que tus padres depositan en ti, será muy difícil que la recuperes.
- Nunca escojas a un chico para una cita a quien no tendrías como amigo y recuerda siempre que tú eres responsable de tu cuerpo y de lo que haces con él.
- Si estás preocupado acerca de las relaciones, comparte tus preocupaciones con alguien que se preocupa por tí y que pueda aconsejarte.

SEGURIDAD

- La principal causa de muerte en adolescentes son los accidentes... y la mayoría se pueden prevenir.
- Usa siempre el cinturón de seguridad en el auto.
- A pesar de estarás expuesto a las drogas, alcohol y tabaco, resiste la tentación. Las drogas y el alcohol no solucionan los problemas, ni mejoran las relaciones. Aprende a tomar decisiones independientemente, sin importar lo que tus amigos hagan o digan.
- Además del riesgo físico de usar drogas y alcohol, hay también consecuencias legales si eres hallado usándolas.
- Recuerda, si estas aprendiendo a manejar o si ya tienes tu licencia de conducir, que conducir es un privilegio. Tus acciones afectan a todas las personas que están en la calle, por eso maneja responsablemente.

LIBROS/PAGINAS EN INTERNET QUE PUEDEN SER UTILES

What is happening to My Body, Book for Boys, por L. Madaras and D Saavedra.

It 's a girls thing: How to stay healthy, safe and in charge, por Mavis Jukes

<http://kidshealth.org/teen/index.html> (cubre varios temas en salud y seguridad en adolescentes)

www.freevibe.com (Como decirle no a las drogas)

<http://fyiowa.webpoint.com/fitness> (Información para mantenerse en forma y ejercicios para adolescentes)

www.aap.org/bookstore

11/2015