

**ALIMENTACIÓN DEL ADULTO JOVEN
(18-24 años) y DEL ADULTO (25-50
años):
recomendaciones nutricionales y
necesidades especiales**

OBJETIVO

- **Estudiar los hábitos alimentarios de esta etapa de la vida**
- **Conocer las necesidades nutricionales**
- **Ver las posibilidades y formas de corregir su alimentación**

ADULTO JOVEN DE 18 A 40 AÑOS



Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configuran un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios, en esta etapa de la vida.

Podemos diferenciar dos grupos de adultos: entre 18-24 años y entre 25-40 años.

Mediana	Edad (años)	Altura (cm)	Peso (kg)	Energía kcal/día
Hombres	18-24	176-177	66-72	2900-3000
	25-40	176-177	79	2900
Mujeres	18-24	163-166	55-58	2200
	25-40	163-166	63	2200

Nos encontramos en una etapa de la vida en la que ya no existen las elevadas demandas energéticas y nutritivas que caracterizan a otros periodos. Estas necesidades dependen, entre otros factores, de: edad, sexo, complejión (fuerte, mediana, delgada) y grado de actividad física.



HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA: 18-24 años

Gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en criterios de:

- Sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos
- Presupuesto muy limitado destinado a la alimentación
- Forma no convencional de consumo, es decir, se come mientras se ve TV, oye radio o se lee, etc.)
- El horario de las comidas es muy laxo (comer a cualquier hora o a diferentes horas cada día sobre todo en el grupo de estudiantes)
- La dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio y ocio.

El consumo de alimentos fuera del hogar se concentra en: bocaterías, hamburgueserías, pizzerías, restaurantes chinos.... Los platos que se sirven son de alto valor saciante y muy calóricos, fundamentalmente a base de grasas e azúcares simples, junto con refrescos o alcohol en sustitución del agua.



HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA: 25-40 años

El aumento de enfermedades cardiovasculares, degenerativas, tumorales y metabólicas, como la diabetes mellitus, se asocia al tipo de dieta actual.

Como hemos referido a lo largo de la asignatura estos problemas no aparecen en el corto plazo, y es en esta etapa de la vida dónde hay que hacer un mayor esfuerzo en seguir una serie de recomendaciones que permitan el mantenimiento de la salud.

Entre ellas se destacan en todas las referencias educativas:

- i) mantener el peso deseable, ajustando para ello el consumo de alimentos al gasto energético,
- ii) la necesidad de aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales,
- iii) moderar el consumo de grasa saturada,
- iv) reducir la ingesta de alcohol y,
- v) practicar ejercicio físico regularmente.



PAUTAS PARA ALIMENTARSE BIEN

ALIMENTOS	OBSERVACIONES	Raciones /día
Leche y derivados	Proporcionan Vit. B2, Ay D. Si obesidad o enf., cardiovascular, usar desnatados.	Al menos 2 vasos de leche o equivalente al día.
Carnes y derivados	Proporcionan proteínas completas y hierro hemo. Magras>Rojas. Limitar el consumo de embutidos, foie gras, pates...	< 6 veces /semana (120-130 g/ración). Jamón y fiambre magros, consumo semanal. Embutido, consumo semanal.
Vísceras	Hígado (Fe hemo y Vit A y D) o carne de caballo	1 ración cada 15 días.
Pescados	Proteínas completas, hierro, calcio y grasas insaturadas. Omega-3.	> 4 veces/semana (140 g/ración)
Huevos	Proteínas completas, hierro, vit. A y D (yema), vit grupo B (clara), colesterol	Hasta 3/ semana (2 unidades pequeñas/ración)
Cereales y féculas	Salvo los integrales , son deficitarios en fibra. Aportan HC complejos y pocas proteínas o grasas.	6-8 raciones /día
Legumbres	Proteínas de origen vegetal, vit B, minerales y fibra	2-4 veces/semana
Verduras y hortalizas	Vit, minerales, agua y fibra.	2-3 día, en comida y cena, una ración en fresco
Frutas frescas	Vit, minerales, agua y fibra. Una pieza rica en vit C	2-3 día (zumo de 1 pieza)
Azúcares y derivados	HC simples	Controlar el aporte, solo el 10% de las calorías día deben ser de azúcares.
Comidas rápidas	Alto contenido en calorías y grasas saturadas, colesterol y sodio. Bajo aporte de fibra	Consumo esporádico
Aceites y grasas	Aceite de oliva> aceites de semillas> Mantequilla o margarina (mejor en fresco)	Moderar cantidad, preferir aceite oliva extra virgen
Miscelánea	Repostería, refrescos, snacks....	Consumo esporádico.

- Tener en cuenta que “comer bien” no significa ni comer mucho ni caro.
- Variar al máximo la alimentación, incluyendo todos los grupos de alimentos y de distintos tipos (diferentes frutas o verduras, etc.)
- Conviene mantener los horarios de comidas y no saltarse ninguna.
- Se recomienda comer despacio, masticando bien, en ambiente relajado, tranquilo, evitando distracciones (TV, radio, etc.) y ordenadamente: comenzar por el primer plato, después el segundo y por último el postre.
- La preparación de los alimentos puede convertirse en algo lúdico y agradable.
- Recuperar la herencia gastronómica.
- Consumir una dieta equilibrada en la juventud es hacer una inversión de futuro y una seguridad para el presente, ya que una dieta desequilibrada, limita la capacidad física y aumenta el riesgo de ciertas enfermedades, a medio o largo plazo.
- Los alimentos dulces, chocolates, refrescos, snacks (patatas, ganchitos...), repostería, pizzas, hamburguesas, etc., no hay porqué omitirlos de la dieta, pero sí que es recomendable tomarlos en pequeñas cantidades y ocasionalmente.

MINERALES

- **Calcio** es un constituyente de la masa ósea. La disponibilidad de este aumenta por la presencia de vitamina D, la lactosa y las proteínas propias de los lácteos. Son también buena fuente de calcio: pescados en conserva de los que se come la espina, frutos secos, derivados de soja enriquecidos.
- **Hierro** , componente de los glóbulos rojos y de la hemoglobina. El que mejor se absorbe es el procedente de los alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos y derivados de estos alimentos), mientras que el procedente de legumbres, verduras y otros alimentos vegetales se absorbe peor, de no ser que se combine dichos alimentos con otros que sean buena fuente de vitamina C o ácido cítrico (verduras aliñadas con zumo de limón...)-
- **Zinc** : La carencia se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas, alteraciones del gusto y del olfato, etc. La fuente principal de zinc la constituyen las carnes, el pescado, el marisco y los huevos. También los cereales completos, los frutos secos, las legumbres y los quesos curados constituyen una fuente importante.

VITAMINAS

- **Vitaminas liposolubles A y D:** en lácteos enteros, grasas lácteas, yema de huevo, vísceras... El betacaroteno o provitamina A se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo se necesita. Presente en: verduras de hoja verde, y frutas y verduras de color amarillento, anaranjado y rojizo.
- **Ácido fólico:** en legumbres y verduras verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado.
- **B12:** en carne, huevo, pescado, lácteos, fermentados de la soja enriquecidos...
- **B6 o piridoxina:** en cereales integrales, hígado, frutos secos y levadura de cerveza.
- **Riboflavina:** en hígado, huevos, lácteos y levadura de cerveza.
- **Niacina:** en vísceras, carne, pescado, legumbres y cereales integrales.
- **Tiamina:** en cereales integrales, legumbres y carnes.

DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS A LO LARGO DEL DÍA

DESAYUNO:

Prescindir del desayuno se justifica por numerosas razones: acostarse o levantarse demasiado tarde y no tener apetito ; la monotonía y uniformidad de los desayunos...

Un desayuno con prisas es equivalente a un desayuno pobre; por tanto es necesario dedicar tiempo suficiente a la toma del desayuno.

El desayuno debe incluir al menos un lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas, bollería sencilla...) Además se incluye una fruta o su zumo .



COMIDA:

Se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias, evitar en lo posible la anarquía en los horarios, la preparación de alimentos a última hora, las interrupciones largas entre plato y plato, comer con mucha rapidez. La comida debe ser variada, completa y de acuerdo a las necesidades de la edad y tipo de trabajo

Primer plato: arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras con patata, en los que puede añadirse ocasionalmente para completar, algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevos, etc. El valor nutritivo de este primer plato es el aporte energético, principalmente a expensas de los hidratos de carbono complejos.

Segundo plato: carnes, derivados cárnicos, pescado o huevos. Estos alimentos deben aparecer en cantidades moderadas. Pueden acompañarse de ensalada o verduras o de legumbres o patatas .

Postres: Lo mejor es incluir una fruta y alternar con productos lácteos sencillos (yogur, cuajada, etc.).



CENAS:

La cena debe ser más ligera que la comida, y lo antes posible para que dé tiempo de hacer la digestión y dormir bien.



ALMUERZOS Y MERIENDAS:

Limitar los productos de repostería industrial, snacks, refrescos... productos que “llenan” pero que no nutren (elevado contenido de calorías, a consumir esporádicamente). Favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos.

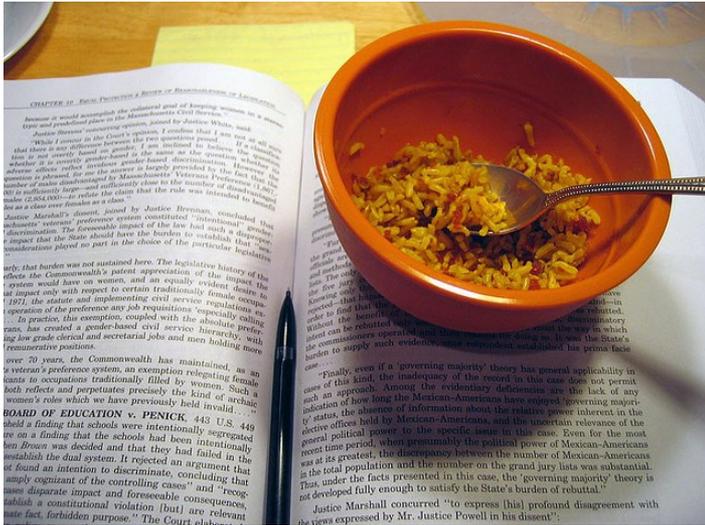


COMO COCINAR Y CONDIMENTAR

- Preferir técnicas culinarias sencillas: cocido, vapor, escalfado, horno, papillote, microondas, plancha y rehogados con poco aceite.
- Moderar los guisos y estofados grasos, frituras, empanados y rebozados.
- Para que resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:
 - Ácidos: vinagre y limón.
 - Aliáceos: ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, chalota, puerro...
 - Hierbas aromáticas: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana...
 - Espicias: pimienta, pimentón, azafrán... Consumir ocasionalmente ya que son de difícil digestión y crean hábito.
- El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.
- En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingrediente flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.



ALIMENTACIÓN EN ÉPOCA DE EXÁMENES



- El cerebro es responsable del consumo de un 20% de la energía, en época de exámenes deberá estar muy bien alimentado. Su principal fuente energética es glucosa. Si el aporte es insuficiente, el cerebro la obtiene a partir de proteínas y grasas y se pueden producir alteraciones en el normal funcionamiento de nuestro cuerpo.
- En época de exámenes, no es preciso aumentar el aporte de calorías, pero si cuidar el aporte de determinados nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.
- Estos nutrientes que intervienen en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo, son: vitaminas del grupo B (vitamina B1 o tiamina, B3 o Niacina, B6 o piridoxina, B12 y ácido fólico o B9), la vitamina E o tocoferol, determinadas sales minerales (potasio, magnesio, zinc, hierro) y oligoelementos (litio, silicio, selenio y cromo).

Cómo conseguir mantenerse en pleno rendimiento.

- Desayuno completo.
- No sustituir de manera habitual las comidas principales por las de preparación rápida o fast food (grasas, calóricas y de difícil digestión)
- Sustituir las bebidas azucaradas con o sin gas por otras igualmente refrescantes y más nutritivas como los zumos naturales de frutas u hortalizas e infusiones.
- Distribuir la dieta en 5 ó 6 comidas: Para evitar la sensación de hambre o estómago vacío entre horas, y mantener un nivel adecuado de glucosa en sangre a lo largo del día.
- Si no se tiene mucho apetito, se tratará de elaborar una comida completa de poco volumen enriqueciendo los platos para que sean más nutritivos:
 - Añadir clara de huevo rallada a diferentes platos.
 - Elaborar ensaladas completas.
 - Añadir leche (líquida o en polvo) o queso o trocitos de jamón a los primeros platos.
 - Como postre tomar yogur y trozos de fruta o frutos secos o mermelada...

Cómo conseguir mantenerse en pleno rendimiento.

- Es fundamental planificar bien la jornada: horario de comidas, horas de estudio y de descanso, horas de sueño, etc.
- El consumo excesivo de excitantes tales como el café, el té, las bebidas tipo cola y otro tipo de infusiones estimulantes mantienen despierta a la persona pero no aumentan ni su concentración ni su memoria.
- La única forma de rendir al máximo es que el cuerpo y la mente estén bien descansados. Para ello, se ha de dormir un mínimo de 6 horas y si se tiene dificultades para conciliar el sueño, se recomienda tomar una infusión relajante (hierba luisa, melisa, mejorana, valeriana, pasiflora, hipérico, lavanda, verbena, tila...) o un vaso de leche caliente antes de acostarse.



Diseñar el menú de un día para un adulto en base a la propuesta de dieta saludable

Desayuno

- 1 ración de fruta (pieza de 150 g) o zumo.
- 1 ración de pan, galletas o bollería (50-80 g).
- 1/2 ración de fiambre, queso (60 g), aceite de oliva(10 ml) o mermelada (20 g).
- 1 ración de leche (200-250 ml).

Comida

- 1 ración de arroz, pasta, legumbre (100 g) o patata (250 g).
- 1 ración de carne (100-110 g) o pescado (120-130 g).
- 1/2 ración de verdura en guarnición (100-150 g).
- 1 ración de fruta o ensalada (150 g).
- 1/2 ración de postre lácteo (60-80 g).

- 1/2 ración de pan.

Merienda

- 1 ración de pan, cereales o galletas (50-80 g).
- 1 ración de lácteos (200-250 ml).

Cena

- 1/2 ración de verdura con 1/2 ración de patata, pan o pasta
- 1 ración de carne o pescado , ocasionalmente huevo (50 g).
- 1/2 ración de fruta o postre lácteo (150 g).

• **Aceite para todo el día: 50 ml.**
Preferente oliva

Desayuno:

Un vaso de leche con café o descafeinado, galletas sencillas y un zumo de naranja natural.

Almuerzo:

Infusión o café o descafeinado y bocadillo de jamón york y queso con tomate natural.

Comida:

Menestra de verduras.

Filete de pollo plancha con puré de patatas, setas y guisantes salteados.

Fruta de temporada y pan.