



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

La alimentación es el factor externo más importante en el crecimiento y el desarrollo de los seres humanos

La adolescencia es una etapa de la vida con importantes cambios físicos, psicológicos y emocionales. Uno de los principales cambios es la aceleración del crecimiento, que provoca un aumento en la cantidad de nutrientes que el cuerpo requiere para realizar sus funciones adecuadamente.

La alimentación es el factor externo más importante en el crecimiento y el desarrollo de los seres humanos, sobre todo durante su infancia y adolescencia. Los

hábitos y el estilo de vida que se adquieren durante los primeros años de vida influyen en las prácticas alimentarias que continuarán en la edad adulta. Esto hace **fundamental la formación de buenos hábitos** para evitar el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Uno de los mayores problemas que afecta al óptimo desarrollo cognitivo es la desnutrición y la anemia, que influye directamente en el rendimiento académico, la capacidad de concentración, la atención, la participación en clase, la deserción escolar? y, muy a largo plazo, podría llegar a tener impacto en la inserción laboral.

Dentro de una buena alimentación, el **desayuno es uno de los pilares básicos**. Diversos estudios han identificado la fuerte influencia que tiene en el rendimiento físico e intelectual de los adolescentes durante la jornada matutina. De hecho -como demostró la profesora en Biología y Geología M^a Carmen García-Morales en su recopilación de estudios sobre la alimentación en la adolescencia- **a medida que aumenta la calidad del desayuno, aumenta el promedio de calificaciones**; incrementándose de 5.63 hasta 7.33 en materias como matemáticas, física y química. Incluso tiene un efecto demostrado en la puntualidad; los jóvenes que toman desayuno son un 30% más puntuales que aquellos que optan por evitar esta importante comida. Por todo esto, se hace imprescindible que, antes de salir de casa, la familia desayune.

Otro aspecto determinante en el rendimiento escolar es el **buen funcionamiento del sistema nervioso**, principalmente del cerebro. Este órgano central del sistema nervioso se alimenta del 80% de la glucosa que consumimos y que podemos obtener de cereales como el maíz, el amaranto, la avena o el trigo y de leguminosas como el frijol, la lenteja, el haba y o el garbanzo. Estos son, también, fuentes de proteína de buena calidad, necesaria para un buen desarrollo y crecimiento de los adolescentes. Además, las verduras y frutas son otros alimentos de los que podemos obtener glucosa y carbohidratos necesarios.

Recomendaciones orientadas al bienestar de los adolescentes

Una alternativa de **desayuno rápido antes de salir de casa** sería un licuado con leche descremada, ½ taza de amaranto o avena, ½ plátano, manzana u otra fruta de temporada. Si hay más tiempo, un **desayuno lento antes de salir de casa** sería un taco de frijoles, de los que se obtiene una proteína de calidad parecida a la de la carne. Sin olvidar unos nopalitos, espinacas o cualquier verdura verde. Pasar **más de 4 horas sin consumir alimentos disminuye la capacidad de concentración** y el estado de alerta de los adolescentes, por ello es necesario contar con un refrigerio para medio día: maíz tostado con arándanos, nueces o cacahuetes con fruta.

REFERENCIAS

Burgos-Carrión, N. (2010). Alimentación y nutrición en edad escolar. Revista Digital Universitaria, 1-7. FAO. (2011). LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y JÓVENES EN

EDAD ESCOLAR. García-Morales, M. (2011). Alimentación y rendimiento escolar en adolescentes. Pasaj. Cien, 99-104. Gobierno de Aragón. (2011). Una correcta alimentación mejora el rendimiento escolar. España: Departamento de educación, cultura y deporte.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.