



Prepare•Empower•Inspire

Boletín de enfermeras de NBMS

Marzo del 2021

La investigación ha identificado 5 problemas nutricionales para adolescentes. Son:



1. Falta de calcio
2. Falta de cereales integrales
3. Falta de frutas y verduras
4. Aumento y ingestión de bebidas endulzadas
5. Aumento y ingestión de alimentos rápidos

Un punto interesante es que las necesidades nutricionales son más altas durante la adolescencia que en cualquier otro momento de la vida. Una disminución en las dietas adecuadas puede resultar en retraso del crecimiento y retraso en la madurez sexual de niñas y niños.

Formas fáciles de añadir calcio a su dieta: Pruebe las siguiente sugerencias

1. Yogurt y fruta
2. Use leche y avena o use sopas en crema en vez de agua
3. Haga batidos con leche baja en grasa



Algunos estudios se han centrado en una dieta latina y mayores reportes de inseguridad alimentaria entre los jóvenes latinos, especialmente durante la pandemia. Un estudio mostró una correlación entre el estrés crónico del cuidador y la obesidad en los jóvenes que experimentan problemas de aculturación a su llegada a este país. Esto tiene implicaciones perjudiciales para la salud, especialmente entre las mujeres.

Por favor, vaya a nuestro **Aula de Google de Enfermeras de NBMS** para obtener más información sobre 20 Consejos de Alimentos saludables, Consejos inteligentes para refrigerios para adultos y adolescentes y personalice su plato para incluir alimentos de América Latina.

