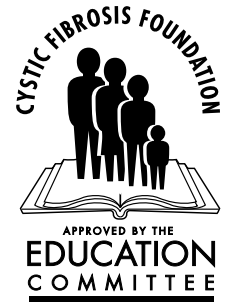


Nutrición



Para Adolescentes con Fibrosis Quística

La adolescencia es tanto divertida como difícil, especialmente para los adolescentes con fibrosis quística (FQ). Los adolescentes crecen físicamente, emocional, intelectual y socialmente, todo al mismo tiempo. Los adolescentes con FQ pueden hacer casi todo lo que pueden hacer sus compañeros, como ir a la escuela, asistir a la universidad, salir en citas y planear su carrera. Sin embargo, como adolescente en crecimiento y con FQ, sus necesidades nutricionales son altas. Es fundamental que cuiden su nutrición y sus pulmones. Un peso corporal más pesado parece haber una relación a mejor función de los pulmones. La buena nutrición es necesaria para el crecimiento, el aumento de estatura y peso y en la pubertad. También promueve la salud cuando el adolescente ya ha dejado de crecer. La manera en que cuida su cuerpo en esta etapa afectará su salud por el resto de su vida.

La FQ es una enfermedad crónica y hereditaria que afecta principalmente los pulmones y el sistema digestivo. La FQ afecta de manera diferente a cada persona. El problema básico de la FQ es un defecto en el intercambio de sal y agua en algunas células. Esto hace que el cuerpo fabrique una flema gruesa y pegajosa que obstruye los pulmones y conduce a infecciones. El cuerpo necesita más calorías para combatir la infección. Esta flema también puede impedir que las enzimas pancreáticas lleguen a los intestinos para digerir y absorber los alimentos. Sin enzimas, se puede producir una mala digestión y absorción de los alimentos. Esto provoca la aparición de evacuaciones abundantes y grasosas, además de producir un crecimiento lento y un aumento de peso deficiente.

Nutrientes Importantes Para los Adolescentes con FQ

Calorías: Muchos adolescentes con FQ necesitan entre el 30 y 50 por ciento más de calorías que otros adolescentes. Esto significa que necesitan ingerir entre 3000 y 5000 calorías diarias. La grasa de los alimentos es la mejor fuente de calorías.

Proteínas: La cantidad de proteínas que necesitan representa entre el 15 y el 20 por ciento de sus calorías totales. Eso significa que entre 600 y 1000 de estas calorías deben provenir de fuentes de proteínas como la carne, productos derivados de la carne,



leche, productos lácteos, pescado, mariscos, productos de soja, frijoles, huevos y nueces. Los alimentos con alto contenido en proteínas frecuentemente son ricos en vitaminas, minerales y grasa.

Hierro: Necesitan más hierro durante la pubertad, cuando aumenta el volumen de los músculos y la sangre. Las carnes, pescados, mariscos, espinacas, frijoles, avena y pasas contienen mucho hierro.

Calcio: El cuerpo necesita más calcio cuando los huesos están creciendo. La mala absorción relacionada con la FQ produce una menor absorción de la vitamina D, y por lo tanto también de calcio. Es posible que necesiten 1300 mg por día de calcio. La leche y los productos lácteos contienen mucho calcio y vitamina D.

Cinc: El cinc participa en la función inmunológica, el crecimiento y la cicatrización de heridas. Las carnes, pescado, mariscos, frijoles, nueces y semillas contienen mucho cinc.

Su Plan Nutricional

Coma una dieta equilibrada y con un alto contenido en calorías, con mucha grasa y proteínas. Eso le ayudará a crecer y mantenerse activo.

Almuerzos muy Energéticos:

- Hamburguesa doble con queso, papas fritas, manzana, helado
- Pollo frito, puré de papa con salsa gravy, verduras
- Pizza con cantidad extra de queso, naranja
- Macarrones con cantidad extra de queso, uvas
- Omelette doble de jamón y queso, acompañado de verduras
- Sandwich con cantidad doble de queso y carne

Los Bocadillos muy Energéticos:

- Mezcla de nueces, pasas, fruta seca
- Torta o pastel de manzana o de fruta con helado o queso
- Galleta dulce de fresa con crema batida
- Postre "banana split"
- Queso, galletas saladas, nueces
- Galletas saladas con crema de cacahuete, bollos, rosas de pan (bagels)
- Yogurt helado o helado con nueces y/o trozos de caramelo
- Barritas nutricionales para deportistas, con altos niveles de calorías



Malteadas con Altos Niveles de Calorías:

- Malteadas caseras con helado, crema, leche en polvo o desayuno instantáneo en polvo, con fruta
- Malteadas compradas ya preparadas y ricas en calorías

Suplementos:

- Suplementos calóricos y nutricionales comprados ya preparados

Una Dieta Equilibrada

¡Coma frutas y verduras! Los colores llamativos e intensos de muchas verduras y frutas nos indican que esos alimentos tienen más vitaminas, minerales y antioxidantes. Los científicos apenas están empezando a comprender la importancia de las vitaminas y los antioxidantes. Estos ayudan a sus pulmones a combatir la inflamación y al sistema inmunológico a luchar contra las infecciones.

Los granos, como el arroz (especialmente el integral), avena, maíz y cebada contienen

Nutrición • Para Adolescentes con Fibrosis Quística

muchos carbohidratos, energía y fibra. También contienen proteína, grasa, hierro, magnesio y vitaminas. Las nueces son ricas en calorías, proteínas, aceites, vitaminas y minerales. La carne, pescado, pollo, leche, yogurt y queso contienen muchas proteínas, vitaminas y minerales que son esenciales para el crecimiento y la salud.

Enzimas Pancreáticas

Si se las recetan, debe tomar enzimas pancreáticas para ayudarlo a digerir y absorber los alimentos. Si se olvida o no toma las enzimas, puede experimentar problemas para aumentar de peso y estatura, y tener evacuaciones más frecuentes y con mal olor. Si toma demasiadas enzimas o no toma suficientes enzimas podría sufrir una obstrucción intestinal, que se llama síndrome de obstrucción intestinal distal.

Tome sus enzimas justo antes de cada comida o los bocadillos. Su dietista de FQ o médico especialista en FQ puede ayudarlo a ajustar sus enzimas a sus necesidades. No cambie su dosis de enzimas sin consultar con su dietista de FQ o médico especialista en FQ.

Suplementos Vitamínicos

El cuerpo necesita vitaminas y sin ellas no podría vivir. Cuando no se absorbe la grasa, las vitaminas solubles en grasa no se pueden absorber. Tal vez necesite que le receten multivitaminas especiales que tienen formas de las vitaminas A, D, E y K más fáciles de absorber. Es fundamental que tome las vitaminas recetadas diariamente para dar a su cuerpo los nutrientes que necesita para estar fuerte, y evitar los problemas relacionados con la falta de vitaminas. Tome las vitaminas con las enzimas y alimentos para ayudar en la absorción.

Suplementos Nutricionales

Quizá esté comiendo tres veces por día y tomando tres o más bocadillos, y aún así tiene dificultades para aumentar de peso o incluso mantenerlo. Su dietista de FQ puede sugerirle agregar suplementos con altos niveles de calorías a las bebidas.

Tubos de Alimentación

Si tiene poca energía, no puede hacer las cosas que quiere, o no puede aumentar de peso ni de estatura con las comidas, los bocadillos y bebidas con suplementos que está tomando, la alimentación por tubo puede ayudarlo. La alimentación por tubo le dará más fuerza, energía, peso y salud pulmonar. Recuérdese que hay una relación entre un peso corporal más pesado y mejor

función de los pulmones. Haga cualquier cosa necesaria para mantenerse lo más sano posible. Existen muchos tipos de tubos de alimentación, incluyendo los tubos de gastrostomía (botones), tubos nasogástricos (de la nariz al estómago) y tubos orogástricos (de la boca al estómago). Muchos adolescentes ingieren calorías por medio del tubo de alimentación con una pompa durante la noche en privado, y luego tienen sus comidas y actividades de día normales. Hay muchos productos de alimentación por tubo. La Cystic Fibrosis Foundation (la Fundación Para la FQ) o su centro de atención de FQ le pueden proporcionar un video sobre cómo utilizar la alimentación por tubo para ayudarlo a aumentar de peso.

Diabetes Relacionada con la FQ (DRFQ, o CFRD, por sus siglas en inglés)

Algunos adolescentes y adultos con FQ también tienen diabetes relacionada con la FQ (DRFQ). Si tiene más de 10 años de edad, controlarán su nivel de azúcar en la sangre en su chequeo anual y cuando ingrese al hospital. Si sus niveles de azúcar en la sangre se mantienen demasiado altos, se le referirá a un especialista en diabetes para decidir la mejor forma de atender su DRFQ. Las infecciones pulmonares y los esteroides pueden hacer aumentar sus niveles de azúcar en la sangre.

Ejercicio

El ejercicio puede ser divertido y ayudar a las personas con FQ cuando se hace de manera segura y correcta. El ejercicio fortalece los pulmones y ayuda a eliminar la flema, y a la misma vez le ayuda a mantenerse sano y con más energía. También produce músculos y huesos fuertes, así como niveles más bajos de tensión emocional.

Elija un ejercicio que le guste. Caminar rápido, correr, nadar, andar en bicicleta, saltar a la cuerda son ejercicios aeróbicos que pueden ayudarlo a sentirse mejor y fortalecer sus pulmones. ¡No se agote demasiado! Preste atención a su cuerpo. Descanse cuando se sienta cansado. Haga ejercicios durante aproximadamente 30 minutos, tres veces a la semana. Hable con su dietista o médico especialista en FQ para aprender más sobre las actividades que aumentan los niveles de energía y fortalecen los pulmones.

Perderá más sal cuando suda. Beba mucha agua, jugo de frutas o bebidas deportivas antes, durante y después del ejercicio. Coma alimentos con alto contenido de sal, como

pretzels, galletas saladas, papas fritas, y nueces y semillas saladas, y añada más sal a sus alimentos. Consulte con su dietista o médico especialista en FQ antes de tomar suplementos para aumentar el desarrollo corporal o la energía, o bebidas energéticas. Algunos suplementos podrían interferir con sus medicamentos para la FQ.

Si tiene dudas o preguntas sobre "Nutrición Para Adolescentes con Fibrosis Quística," o cualquier aspecto de la atención de la FQ, comuníquese con su dietista de FQ o médico especialista en FQ.

NOMBRE DEL DIETISTA

NÚMERO DE TELÉFONO

NOMBRE DEL MÉDICO ESPECIALISTA EN FQ

NÚMERO DE TELÉFONO

Autoras:

Elisabeth Luder, Ph.D., R.D.
Profesora Asociada
Escuela de Medicina Mt. Sinai
New York, NY

Susan Casey, B.S., R.D.
Dietista Clínica Pediátrica
Hospital de Niños y Centro Médico
Regional
Seattle, WA

Judy Fulton, R.D.
Nutrióloga/Dietista de FQ
Hospital Infantil de Pittsburgh
Pittsburgh, PA

Karen Maguiness, M.S., R.D., C.S.P.
Dietista de Pediatría Pulmonar Para
Niños
Hospital de Niños Riley
Indianapolis, IN

Annie McKenna, M.S., R.D., C.N.S.D.
Nutrióloga
Centro de Niños de Atención Médica de
Atlanta
Atlanta, GA

Leslie Hazle, M.S., R.N., C.P.N.
Directora de Recursos Para el Paciente
Cystic Fibrosis Foundation
(Fundación Para la Fibrosis Quística)
Bethesda, MD

Esta hoja de datos ha recibido una crítica favorable del Grupo de Práctica de la Nutrición Pediátrica de la American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietética).

©2006 Cystic Fibrosis Foundation