

# Cómo comer sano y ser un adolescente con fibrosis quística



**Equilibrar la vida escolar y social con la atención diaria para tu fibrosis quística puede ser algo abrumador, especialmente cuando sumas a la lista cómo manejar la alimentación. Sin embargo, cuando sabes de qué manera los alimentos, enzimas y suplementos pueden ayudarte a sentirte más energético y fuerte, equilibrar la vida con FQ puede ser más sencillo.**

## ¿CUÁLES SON MIS OBJETIVOS PARA EL IMC?

La respuesta depende de tu peso, estatura y los **objetivos nutricionales** que tú y el equipo de atención de FQ establecen para tu salud.

Para establecer y hacer un seguimiento de estos objetivos, tu **nutricionista de la FQ** observará qué grado de crecimiento estás teniendo y puede comparar tu índice de masa corporal (IMC) con el de otros chicos o chicas de tu misma edad y género para ayudarte a entender en qué percentil podrías encontrarte. El IMC se calcula dividiendo tu peso en kilogramos (kg) por tu estatura en metros cuadrados (m<sup>2</sup>).

La Fundación de Fibrosis Quística recomienda que, para las personas menores de 21 años, el IMC debe estar en o por encima del percentil 50 en función de un estudio del año 2008 en donde se determinó que la función pulmonar es mejor en los adolescentes con FQ que tenían un IMC dentro de este rango.<sup>1</sup> A su vez, existen otros aspectos de la nutrición que son muy importantes.

## POR QUÉ ES IMPORTANTE

Un mejor IMC está relacionado con una mejor función de los pulmones, lo que es clave para ayudar a los adolescentes con FQ a estar saludables y con energía. Las **necesidades calóricas diarias** son mayores en los adolescentes que tienen FQ y la mejor manera de satisfacerlas es con una dieta saludable rica en **proteínas**, grasa (la cual es importante para tener un cerebro, piel, uñas y cabello saludables) y **sal**.

Muchos adolescentes también toman **enzimas** con las comidas y refrigerios y **suplementos vitamínicos** que ayudan al cuerpo a absorber los nutrientes que necesitan para mantenerse saludables.

Tener conciencia de tu cuerpo es normal, así que informa al equipo de atención de FQ si te preocupa que estas recomendaciones pudieran provocar que aumentes mucho de peso o que den como resultado tener una dieta poco sana. Recuerda que lo que comes es tan importante como la cantidad que comes. Trabaja junto con tu nutricionista de la FQ para encontrar opciones saludables para lograr tus objetivos.

## LO QUE PUEDO HACER

1. Ten como objetivo hacer tres comidas y comer de dos a tres refrigerios en horarios regulares durante el día.
2. Incorpora grasas saludables a las comidas como mantequilla, aceite de oliva, aderezos con base cremosa, aguacates y mantequilla de frutos secos.
3. Elige bebidas con alto nivel de calorías como la leche entera con crema, batidos hechos con mantequilla de frutos secos o bebidas que sean un complemento nutricional.
4. Si te recetan enzimas pancreáticas, tómalas como lo recomienden con las comidas y los refrigerios para que absorban las grasas, las proteínas y los nutrientes.
5. Come las comidas con tu familia siempre que sea posible para apoyarse entre sí con respecto a los hábitos alimenticios sanos.
6. Aprende a cocinar cosas nuevas.
7. Una **sonda de alimentación** puede facilitar ingerir calorías y nutrientes adicionales, en particular por la noche.

<sup>1</sup>Stallings VA, Stark LJ, Robinson KA, et al. Recomendaciones de prácticas basadas en evidencia para el manejo relativo a la nutrición de niños y adultos con fibrosis quística e insuficiencia pancreática: resultados de una revisión sistemática. J Am Diet Assoc. 2008; 108(5):832-839.