

# GUÍA de NUTRICIÓN y ALIMENTACIÓN SALUDABLE en el ADOLESCENTE



# GUÍA de NUTRICIÓN y ALIMENTACIÓN SALUDABLE en el ADOLESCENTE



**AJUNTAMENT DE VALENCIA**  
REGIDORIA DE SANITAT

Sección de Programas de Salud

**Esta guía ha sido elaborada por la Sección de Programas de Salud de la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, dentro del marco del Programa de Educación Sanitaria para el fomento de Estilos de Vida Saludable.**

*Se autoriza la reproducción de esta Guía citando expresamente la fuente según sigue: "Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente. Ayuntamiento de Valencia. Concejalía de Sanidad. Servicio de Sanidad. Sección de Programas de Salud. Valencia 2008"*

**RESPONSABLES DE LA EDICIÓN :**

**Sección de Programas de Salud**

**Servicio de Sanidad**

**Isabel Serna Miquel**

**Edita: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia**

**Impreso en Valencia. 2008**

**Depósito legal: V-4129-2008**

# ÍNDICE

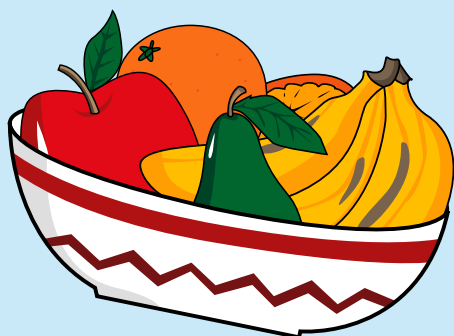


1. Introducción.....	4
Presentación de la Guía.....	5

## 2. La Alimentación en la Adolescencia..... 9

• La Adolescencia.....	11
• La Adolescencia y la Nutrición.....	11
• Los cambios de peso y talla en la adolescencia.....	12
• Cambios en la composición del organismo adolescente.....	13
• Evolución psicológica del adolescente y su influencia en las pautas y hábitos alimentarios..	14
• Riesgo nutricional en la adolescencia.....	16
• Requerimientos nutricionales del adolescente.....	17
> Recomendaciones específicas:.....	18
>> Azúcares.....	18
>> Grasas.....	19
>> Leche y lácteos.....	20
>> Fibra dietética.....	21
>> Energía y proteínas.....	22
• ¿Como se debe elaborar la dieta de los adolescentes?.....	23
• Los ritmos alimentarios. Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día... 26	
• La importancia del desayuno.....	27
> ¿Qué ocurre si te saltas el desayuno?.....	28
• El comportamiento alimentario de los adolescentes.....	29
> ¿Comen lo que quieren?.....	29
> ¿Comen lo que saben que deben comer?.....	29
> ¿Comen lo que pueden?.....	29
• Formas no convencionales de alimentación en los adolescentes.....	30
> Irregularidades en el patrón de comidas.....	30
> Abuso de las comidas de preparación rápida (fast food).....	30
> Consumo de alcohol.....	30
> Dietas vegetarianas y otras dietas no convencionales.....	31
• Recomendaciones y Análisis de los hábitos alimentarios de los Adolescentes.....	32
• Recomendaciones Alimentarias para Adolescentes.....	34
• Consejos, No Alimentarios, para Adolescentes.....	39
• Consejos para los padres de adolescentes.....	41

1



**INTRO-  
DUCCIÓN**

## Introducción

La adolescencia es el período de la vida comprendida entre la niñez y la edad adulta. Abarca, según la OMS, desde los 11 hasta 19 años, periodo que puede subdividirse en dos fases: la adolescencia temprana que comprende de los 11 a los 14 años y la adolescencia tardía de los 15 a los 19 años.

En nuestro país un 8,81% de la población, o sea más de 4 millones de habitantes, son adolescentes (Fuente: Instituto Nacional de Estadística, a 1 de enero de 2008).

La adolescencia es una etapa crucial de la vida, es el momento biológico de mayores cambios en el ser humano. El crecimiento y los cambios de la composición corporal son rápidos, lo que se traduce en que las necesidades nutricionales van a ser muy elevadas, tanto desde el punto de vista energético como cualitativo. Con el fin de evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud, debemos hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo de antemano los requerimientos nutricionales reales de este periodo, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, y organizando y estructurando las comidas a lo largo del día, para asegurarnos de cubrir todas las necesidades en cualquier momento de la jornada.

La adolescencia se acompaña también de significativas transformaciones tanto emocionales como sociales, que repercutirán sobre hábitos y estilos de vida. Es un período en el que se comienza a experimentar e incorporar cambios interiores, se busca la propia identidad y se interacciona con el medio que nos rodea. En este momento, en el que se concluye la maduración psicológica, se establecen patrones de conducta individualizados marcados por el aprendizaje previo, aunque muy influidos por el ambiente, sobre todo por el grupo de amigos y los mensajes de la sociedad en general.

La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el niño aumenta el control e independencia frente a sus padres, hasta llegar a la adolescencia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que marcarán, en la edad adulta, preferencias y aversiones definitivas. Esos hábitos van a influir de forma positiva o negativa no sólo en el estado de salud actual, sino que serán promotores de salud o riesgo a enfermar en las etapas posteriores de la vida. Muchos hábitos duraderos saludables (o poco saludables) se establecen en la adolescencia, consolidándose para toda la vida.

El entorno familiar y escolar tiene una importante misión a la hora de estimular la actitud del adolescente hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos. Es primordial que los adolescentes se acerquen a la nutrición adecuada y mantengan dietas sanas, dentro del contexto de su propia forma de vida y gustos individuales.

Esta “Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente”, elaborada por la Sección de Programas de Salud del Servicio de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia, va dirigida fundamentalmente a padres, educadores y, en general, a los responsables de la alimentación y la salud de los adolescentes, y tiene como finalidad el servir de instrumento de ayuda en la

**planificación de actividades de información, educación alimentaria y de modificación de conductas no saludables, tales como: cursos, charlas, talleres o la creación de materiales para la educación en nutrición y alimentación saludable.**

**Este manual también es útil para los mismos adolescentes y público en general, puesto que en la guía se ofrecen recomendaciones que les ayudarán a conocer más a fondo todo lo relacionado con la alimentación y nutrición, a elaborar una dieta variada, equilibrada y a su gusto, haciendo de la comida no sólo una necesidad sino un placer, a la vez que fomenta en los propios jóvenes la autonomía y el compromiso ante su propia alimentación.**

**Es fundamental que los jóvenes aprendan que una correcta alimentación, junto con la práctica regular de ejercicio físico, constituye la base principal de un estilo de vida saludable y es el factor protector más importante en la lucha contra enfermedades futuras, muy frecuentes en el medio en que vivimos.**



# LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

# 2







## La Adolescencia

La adolescencia comienza con el inicio de la maduración puberal y termina cuando cesa el crecimiento somático. La Academia Americana de Pediatría define la adolescencia como el “proceso físico social que comienza entre los diez y quince años de edad con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina alrededor de los veinte, cuando cesa el crecimiento somático y la maduración psicosocial.”

Esta etapa marca el paso de la niñez a la vida adulta, es un proceso que ocurre en lapsos variables de tiempo y se caracteriza por cambios en la forma, en el tamaño, las proporciones y el funcionamiento del organismo. Se inicia, transcurre y termina en forma diferente en los distintos sexos y grupos humanos. En la mujer se inicia aproximadamente a los 10 años y en el hombre a los 12, para terminar ambos alrededor de los 18-20 años.

## La Adolescencia y la Nutrición

Todos los cambios, que se experimentan en la adolescencia, se encuentran relacionados directamente con la nutrición, y una alimentación recomendable (adecuada, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, accesible), dará como resultado en la mayoría de los casos un individuo adulto sano. Pero el proceso no es tan simple, ya que es necesario tomar en cuenta las modificaciones psicológicas y sociales que ocurren durante la adolescencia.

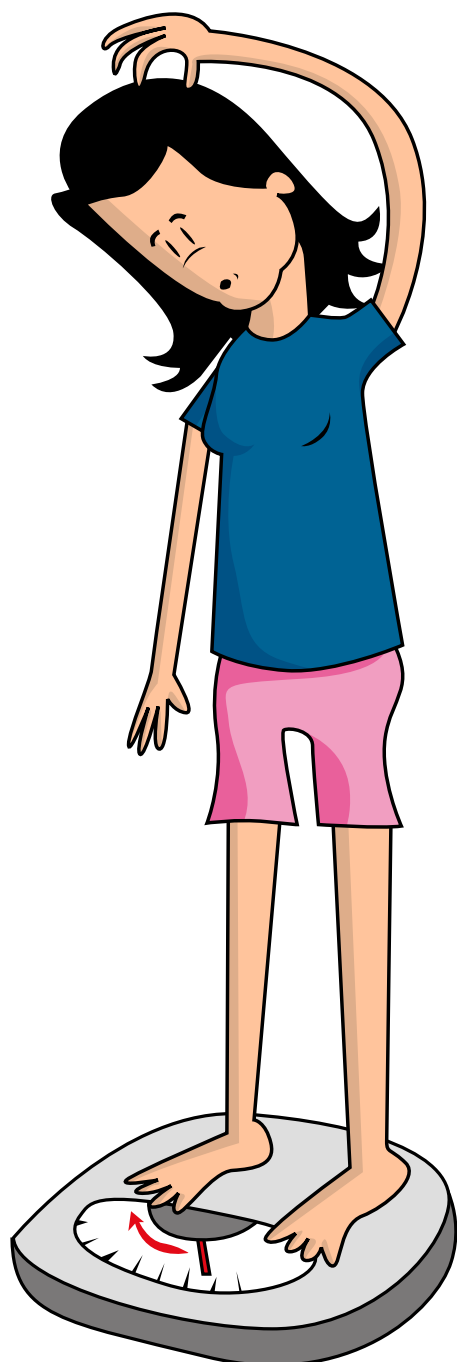
La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual.

Los tres hechos que tienen influencia sobre el equilibrio nutritivo son:

- La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal (estirón puberal).
- La modificación de la composición del organismo.
- Las variaciones individuales en la actividad física y en el comienzo de los cambios puberales.



## Los cambios de peso y talla en la adolescencia



El paso de la niñez a la edad adulta es la etapa de la vida en la que el desarrollo físico es mayor. El niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. A lo largo de este período coexisten un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes.

Son años difíciles los de la adolescencia, de grandes cambios para ambos sexos entre los 11 y los 18 años. Es la edad del estirón, que dura 1 año y se alcanza casi el 50 por ciento de todo el crecimiento. Las mujeres lo viven entre los 11 y 12 años y los hombres entre los 13 y 14 años. Es un cambio brusco de la velocidad de crecimiento, que muestra diferencias en uno y otro sexo, tanto en su cronología como en su intensidad. El proceso completo de la pubertad tiene una duración de cuatro años más o menos para hombres y mujeres, y durante esta etapa el varón crece aproximadamente 23 cms y aumenta su peso en 23 kilos y la mujer crece 20 cms y sube 20 kilos.

El estirón de la adolescencia es importante para la talla final, pero la responsabilidad en la diferencia de tallas entre uno y otro sexo es escasa (3-4,5 cm.). La diferencia de altura entre chicos y chicas se debe al comienzo más tardío del estirón puberal y al crecimiento más prolongado durante el período prepuberal en los varones, lo que hace que en el momento de iniciarse el estirón de la adolescencia los niños tengan ya una talla superior en 8 cm. a la de las niñas.

Las niñas, entre los 10 y los 14 años, tiene su primera menstruación, y su velocidad de crecimiento comienza a disminuir, faltándole aproximadamente 7 cms para su estatura final.

Más importante aún que el crecimiento en longitud es el incremento de la masa corporal, que casi se duplica durante este período, lo cual está estrechamente relacionado con los requerimientos nutritivos de los adolescentes. El pico máximo de las necesidades nutritivas coincidirá con el momento de máxima velocidad de crecimiento.

## Cambios en la composición del organismo adolescente

Estos cambios afectan sobre todo a la proporción entre los tejidos libres de grasa (masa magra) y la grasa. En este aspecto es muy notable la diferencia entre chicos y chicas debido a la desigual distribución de la masa magra (músculo) y la masa grasa, y al diferente desarrollo de la masa ósea.

Los chicos tienden a ganar más peso que corresponde al aumento de masa muscular, su esqueleto crece más y el periodo de crecimiento general dura más tiempo. Entre la edad de 10 y 20 años el varón aumenta su masa libre de grasa de 27 a 62 Kg. (35 Kg.). Por su parte, las chicas ganan más masa grasa, el crecimiento de la masa ósea es menor y el periodo de crecimiento también. El aumento de masa libre de grasa en las chicas, durante el mismo período, es aproximadamente la mitad (18 Kg.), pasando de 25 a 43 kg.

Esta situación es una de las que más va a condicionar la alimentación. Se sabe que los requerimientos nutricionales son diferentes según el tipo de tejido que se desarrolle. No se necesita la misma cantidad de energía ni de proteínas para formar un kilo de masa muscular que de masa grasa. También es diferente la cantidad de vitaminas y minerales que hay que aportar para formar mayor o menor cantidad de masa ósea. Por tanto las diferencias sexuales durante el brote de crecimiento tienen una repercusión muy importante sobre los requerimientos nutritivos en la adolescencia.

### Cambios en la composición corporal durante la adolescencia que condicionan las necesidades de energía y nutrientes

#### Aumenta el peso, la talla y el esqueleto:

- **Masa magra (masa muscular):**

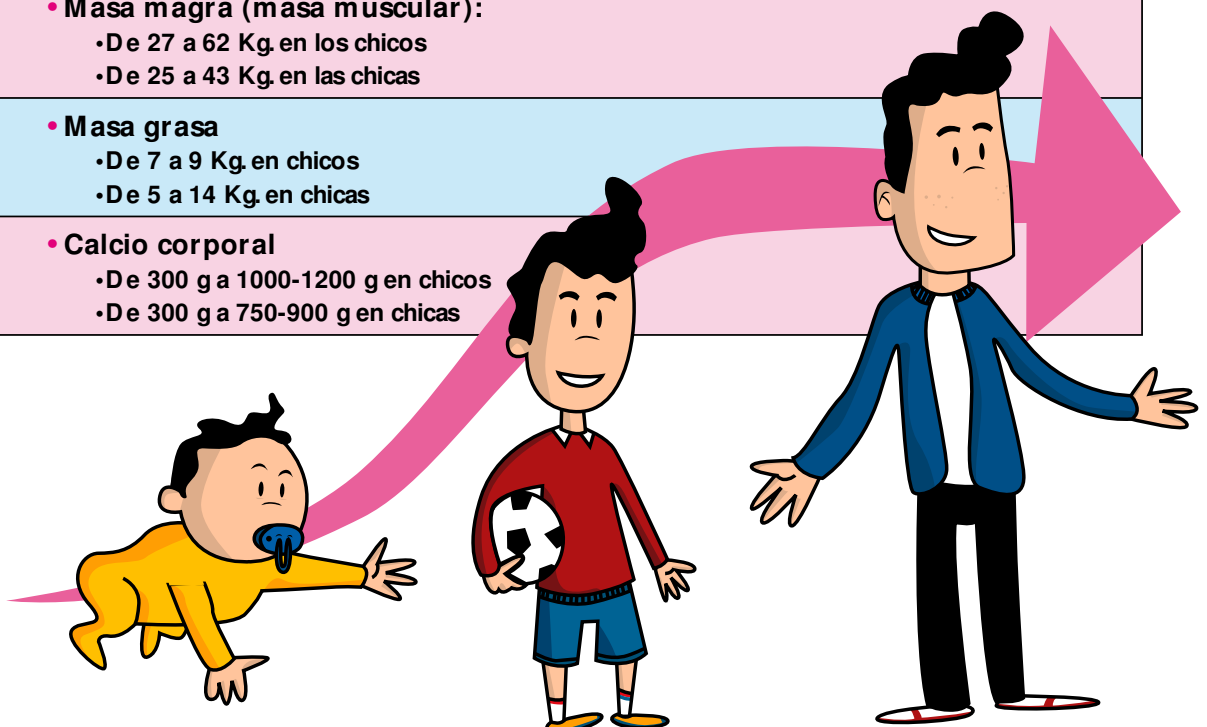
- De 27 a 62 Kg. en los chicos
- De 25 a 43 Kg. en las chicas

- **Masa grasa**

- De 7 a 9 Kg. en chicos
- De 5 a 14 Kg. en chicas

- **Calcio corporal**

- De 300 g a 1000-1200 g en chicos
- De 300 g a 750-900 g en chicas



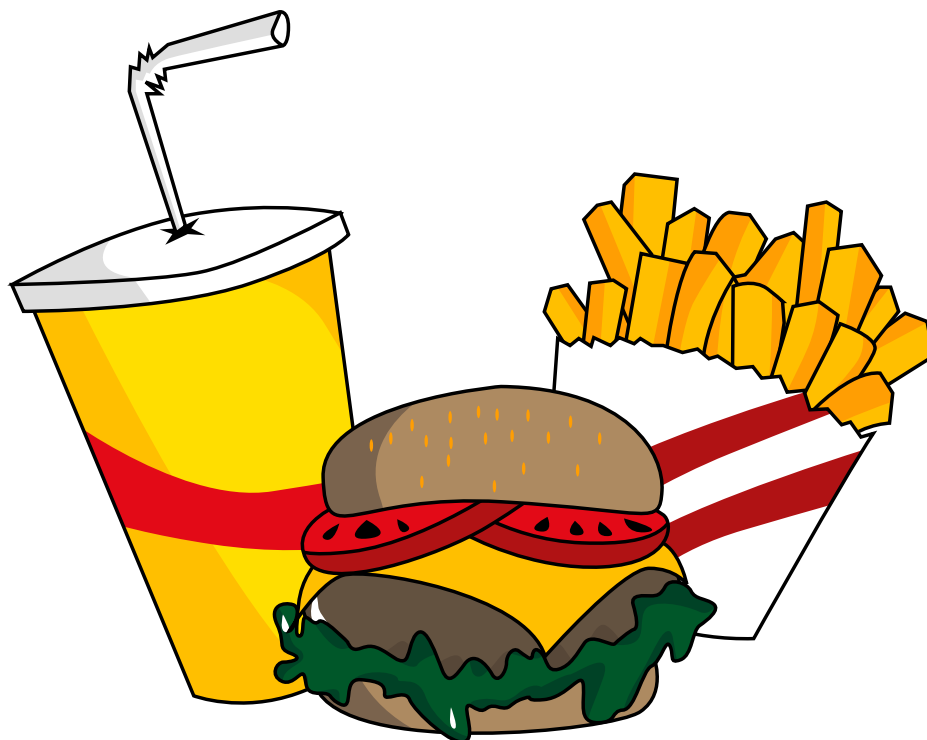
## Evolución psicológica del adolescente y su influencia en las pautas y hábitos alimentarios

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La adolescencia se presenta como una etapa de cambios, de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de la “moda” que de decisiones propias.

Esta situación, que se da en otros aspectos de la vida de los jóvenes, también se refleja en la alimentación. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar. Suele ser una etapa en la que prima el deseo por la comida de cafetería, los bocadillos, las hamburguesas, las pizzas, etc. Esto supone el abandono de la “buena comida de casa” para pasar al “yo como lo que me gusta”.

Esta situación de poca estabilidad psicosocial lleva a cuestionarse a “uno mismo”. Es el momento de la vida en que uno se acepta o no tal como es: gordo, flaco, alto, bajo, etc. Pero en este aspecto también influye la moda y así empiezan los problemas: estoy gorda, tengo mucho de aquí, poco de allá y un largo etc.

Con tantas cosas en la cabeza, los adolescentes olvidan, con demasiada frecuencia, que para vivir con salud es muy importante una dieta sana, equilibrada y suficiente. Este olvido está llevando a un elevado índice de trastornos alimentarios que comprometen mucho la salud.



El adolescente tiene unos requerimientos dietéticos y nutricionales concretos e importantes, y no es inusual el que comiencen a presentarse desórdenes alimentarios en esta edad, a veces imbuidos por modas y corrientes sociales, otras por excesivas exigencias internas y externas, y a menudo por una mezcla de ambas.

El adolescente es, desde un punto de vista de mercadotecnia, un consumidor potencial, al cual se le fabrica ropa, música, vehículos, alimentos, y una larga lista de las supuestas “necesidades del joven”, sin embargo lo que realmente debería preocupar a los padres son tanto sus “necesidades afectivas, como nutricionales”.

Los alimentos dan una identidad al joven, lo que le permite formar parte de un grupo, llevándole a adoptar con facilidad dietas vegetarianas, naturistas, de control de peso, de aumento de masa muscular, etc. En ocasiones la comida sirve para canalizar la angustia y la no adaptación, adquiriéndose hábitos de no comer (provocando desnutrición) o comer por compulsión (produciendo obesidad).

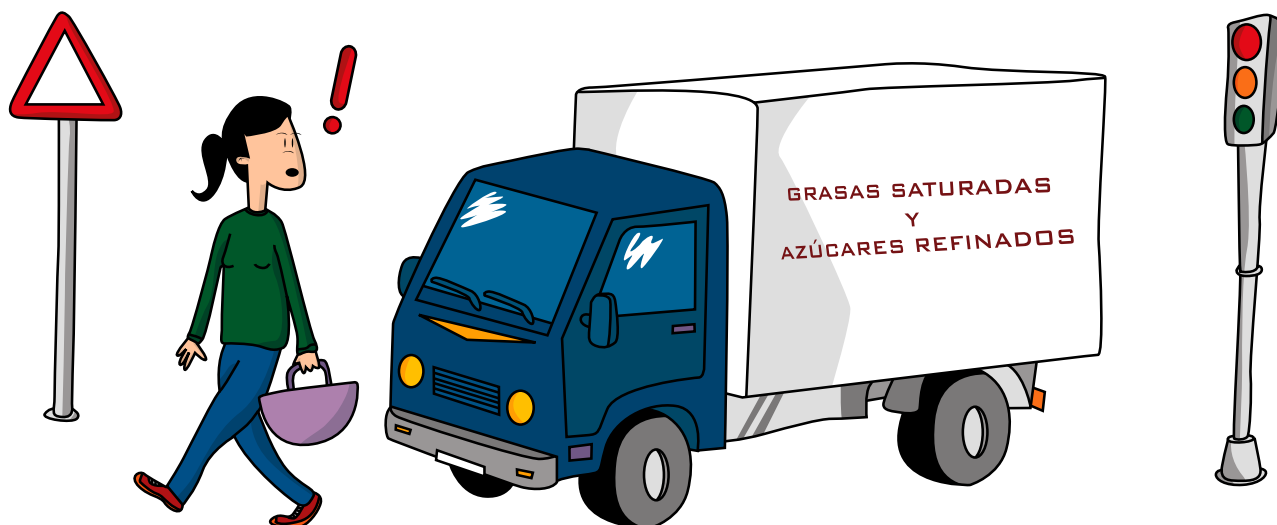
La preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal les condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento y que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria. Las chicas pueden sentir la presión de sus amigas para estar delgadas y limitar lo que comen, los chicos pueden querer hacer una dieta rica en proteínas para un deporte o evento social específico. Por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y aceptación de su propio cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados.

Muchas de las víctimas de desórdenes alimenticios son niñas adolescentes y mujeres jóvenes. A los jóvenes les preocupa más tener músculos que controlar su peso y tienen la equivocada creencia de que la ingesta aumentada de proteínas les dará más músculos, pero lo que realmente contribuye a fortalecer la musculatura es una alimentación equilibrada, acompañada de un ejercicio físico apropiado. Algunos optan por comer más porciones de carne a expensas de disminuir las comidas altas en carbohidratos y otros consumen suplementos proteicos. Aunque la necesidad de proteínas es alta en esta etapa, una cantidad extra no tiene beneficios en el desarrollo muscular del cuerpo.

Al igual que los carbohidratos extra, o la grasa extra, las proteínas extra se depositan en el cuerpo como grasas, no como músculos, el resultado es que se engorda. ¿El mejor consejo para desarrollar el cuerpo adolescente? Seguir la Pirámide de Alimentación y un programa de ejercicio físico.

Por todo lo anterior el apoyo y la orientación alimentaria son difíciles a estas edades, por lo que se requiere dar a los jóvenes una explicación accesible sobre los fundamentos de una dieta recomendable a fin de que entiendan su importancia.

## Riesgo nutricional en la adolescencia



A pesar de que los adolescentes han adquirido ya la plena madurez de los órganos que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos, la adolescencia es una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características fisiológicas de este período de la vida.

Entre los factores de riesgo nutricional de los adolescentes hay que considerar el incremento de sus necesidades producido por sus cambios biológicos, para los que requieren importantes cantidades de macro y micronutrientes, que están en relación con su estadio de desarrollo.

Otros son de carácter sociocultural, como el aumento del poder adquisitivo, la omisión de alguna comida generalmente el desayuno, la proliferación de establecimientos de fast food que repercute sobre el incremento de su consumo, el aumento del consumo de snack y bebidas refrescantes, las dietas erráticas y caprichosas, la dieta familiar inadecuada y la realización de un mayor número de comidas fuera de casa por motivos de estudio o laborales.

La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar.

Existen otras situaciones que también constituyen un factor de riesgo nutricional como la enfermedad crónica, embarazo, actividad deportiva, medicación crónica y abuso de drogas.

En el momento actual se aprecia en este grupo de edad un aumento del consumo de proteínas, grasas saturadas, colesterol, hidratos de carbonos refinados y sal. Por el contrario este es bajo en hidratos de carbonos complejos, fibras, frutas y vegetales.

Son frecuentes en estas edades trastornos nutricionales como la obesidad, desnutrición y carencia de nutrientes específicos como el hierro (produce anemia), que pueden afectar la calidad de vida ya que limitan la capacidad física, la imagen corporal y una plena integración social.

## Requerimientos nutricionales del adolescente

Es muy difícil establecer unas recomendaciones estándar para los adolescentes, debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población y a la falta de estudios y trabajos científicos que aporten luz al tema. Los estudios de requerimientos nutricionales en adolescentes son limitados, estableciéndose las ingestas recomendadas para este colectivo por extrapolación de los datos obtenidos en niños y adultos. Como las recomendaciones se indican en función de la edad cronológica, y ésta no coincide en muchos casos con la edad biológica, muchos autores prefieren expresarlas en función de la talla o el peso.

Como dato anecdótico se debe recordar que las chicas de 12-14 años tienen unas necesidades nutricionales superiores a las de su madre, y que las de los chicos de 16 ya son superiores a las de su padre.

En promedio las necesidades energéticas se calculan entre 2.750 kilocalorías en los chicos y 2.200 en las chicas, con 1.13 gramos de proteína por kilogramo de peso para los primeros y 1 gramo para las segundas.

Se sabe también que en esta etapa aumentan las necesidades, debido al crecimiento, de hierro, vitamina A, vitamina D, vitamina C, ácido fólico y de calcio.




## Recomendaciones específicas

### Azúcares

Con el objetivo de disminuir la incidencia de caries, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 se recomienda:

Tabla 1: Recomendaciones sobre el consumo de azúcares.

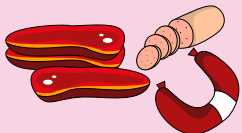




Recomendación	Nivel de Evidencia
Limitar la cantidad de sacarosa en la dieta juvenil	III
Limitar el consumo de zumos envasados y refrescos a menos de una ración al día  	II-2

Fuente: La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

## Grasas

La American Dietetic Association recomienda que las grasas aporten, entre los 4 y 18 años, entre el 25 y el 35%. Con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad se recomienda lo siguiente:

Tabla 2: Recomendaciones específicas sobre el consumo de grasas.

Tipo de grasas	Alimentos que las contienen	El consumo se deberá	Nivel recomendado (máximo) de consumo en relación a la energía total de la dieta	Nivel de evidencia
Saturadas 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes grasas</li> <li>• Aves (la piel y las de carne oscura)</li> <li>• Embutidos</li> <li>• Leche entera y sus derivados</li> <li>• Nata, mantequilla</li> <li>• Helados</li> <li>• Aceites de coco y palma</li> <li>• Manteca</li> </ul>	i	7%	II-2
Mono-insaturadas 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oliva</li> </ul>	h	7%	II-2
Poli-insaturadas 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Pescados grasos</li> </ul>	h	13%	II-2
Saturadas trans (derivan de PUFA por hidrogenación) (*) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarinas</li> <li>• Cereales de desayuno chocolateados</li> <li>• Galletas</li> <li>• Snacks</li> <li>• Bollería</li> <li>• Platos preparados</li> <li>• Fritos envasados</li> <li>• Salsas</li> </ul>	i	<1% (**)	I
Colesterol 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yema de huevo</li> <li>• Carnes grasas</li> <li>• Lácteos</li> </ul>	i	≤ 300 mg/día en personas normales ≤ 200 mg/día en personas con hiperlipidemia	I

(\*) Se recomienda leer el etiquetado para conocer contenido en grasas trans de los productos elaborados.

(\*\*) Las fuentes consultadas no indican cifras, solo que sea "la mínima cantidad posible"

Fuente: La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Si se restringen alimentos de origen animal por su alto contenido en grasa saturada, se debe recomendar un mayor consumo de legumbres para asegurar el aporte suficiente de proteínas.

**Precauciones:**

Una dieta muy baja en grasas tiene algunos riesgos, como el déficit de algunos nutrientes (minerales, vitaminas liposolubles, riboflavina, piridoxina, calcio, zinc, hierro, yodo y magnesio) que puede dar lugar a déficit del crecimiento.

**Leche y lácteos**

Con el objetivo de asegurar un desarrollo óseo adecuado y disminuir el riesgo de osteoporosis en edad avanzada se recomienda:

Tabla 3: Recomendaciones sobre el consumo de leche y lácteos.

Recomendación	Nivel de Evidencia
<p>Ingerir 2-4 porciones de lácteos al día</p> 	<p>III</p>
<p>Si se asocian factores de riesgo cardiovascular u obesidad, optar por productos de bajo contenido en grasa</p>	<p>II-2</p>

Fuente: La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

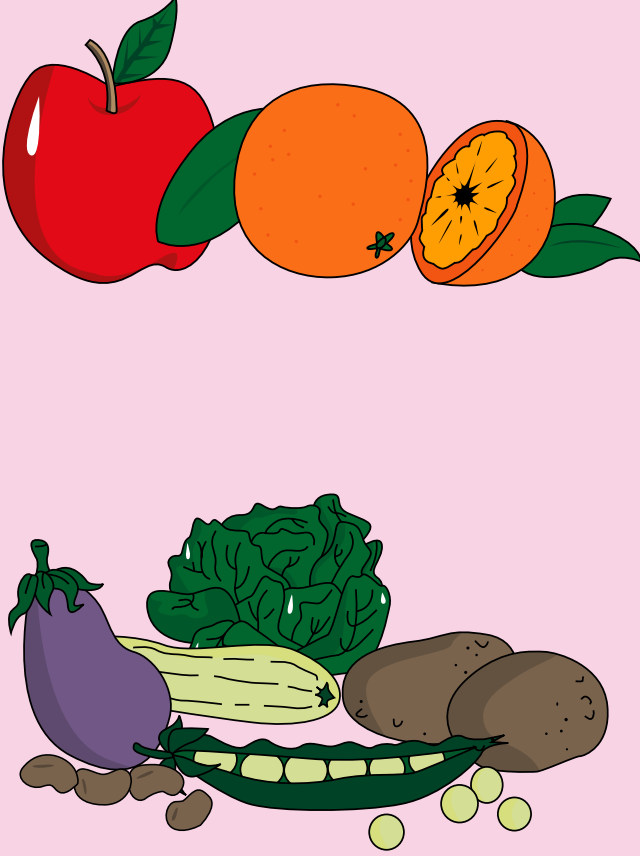
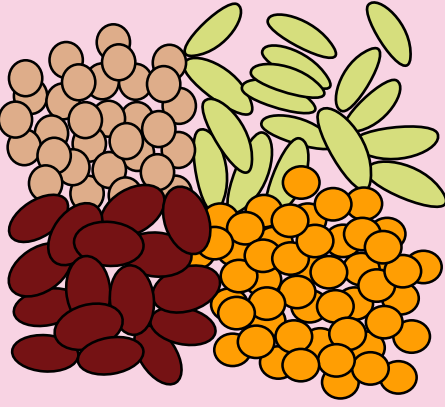
**Precauciones:**

Tener en cuenta la prevalencia de intolerancia a la lactosa en las distintas razas y optar por productos fermentados.

## Fibra dietética

Para asegurar una ingesta adecuada de fibra dietética, necesaria para la prevención de la obesidad y sus comorbilidades y de algunos tipos de cáncer, es aconsejable:

Tabla 4: Recomendaciones sobre el consumo de fibra.

Recomendación	Nivel de Evidencia
<p>Consumir varias veces al día alimentos vegetales (frutas, hortalizas, verduras, legumbres.), preferiblemente en todas las comidas</p> 	<p>II-2</p> 

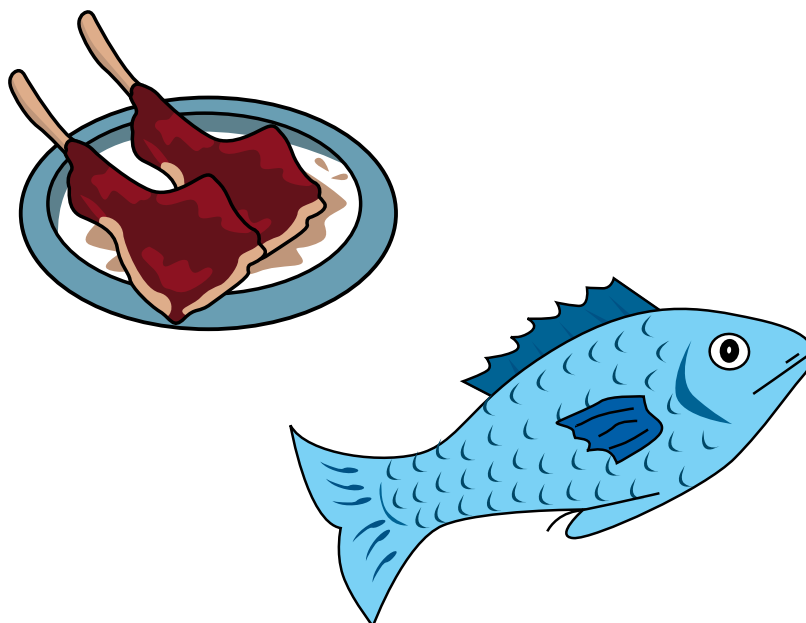
Fuente: La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

### Precauciones:

Es más beneficioso consumir los alimentos completos de alto contenido en fibra que la fibra aislada. Se debe recomendar consumir fruta en lugar de zumo, cereales integrales mejor que cereales y harinas refinados.

## Energía y proteínas

Las más recientes recomendaciones dietéticas (RDA), respecto a energía y proteínas, de la Food and Nutrition Board of the National Research Council para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo y son las que más se utilizan y mejor orientan.

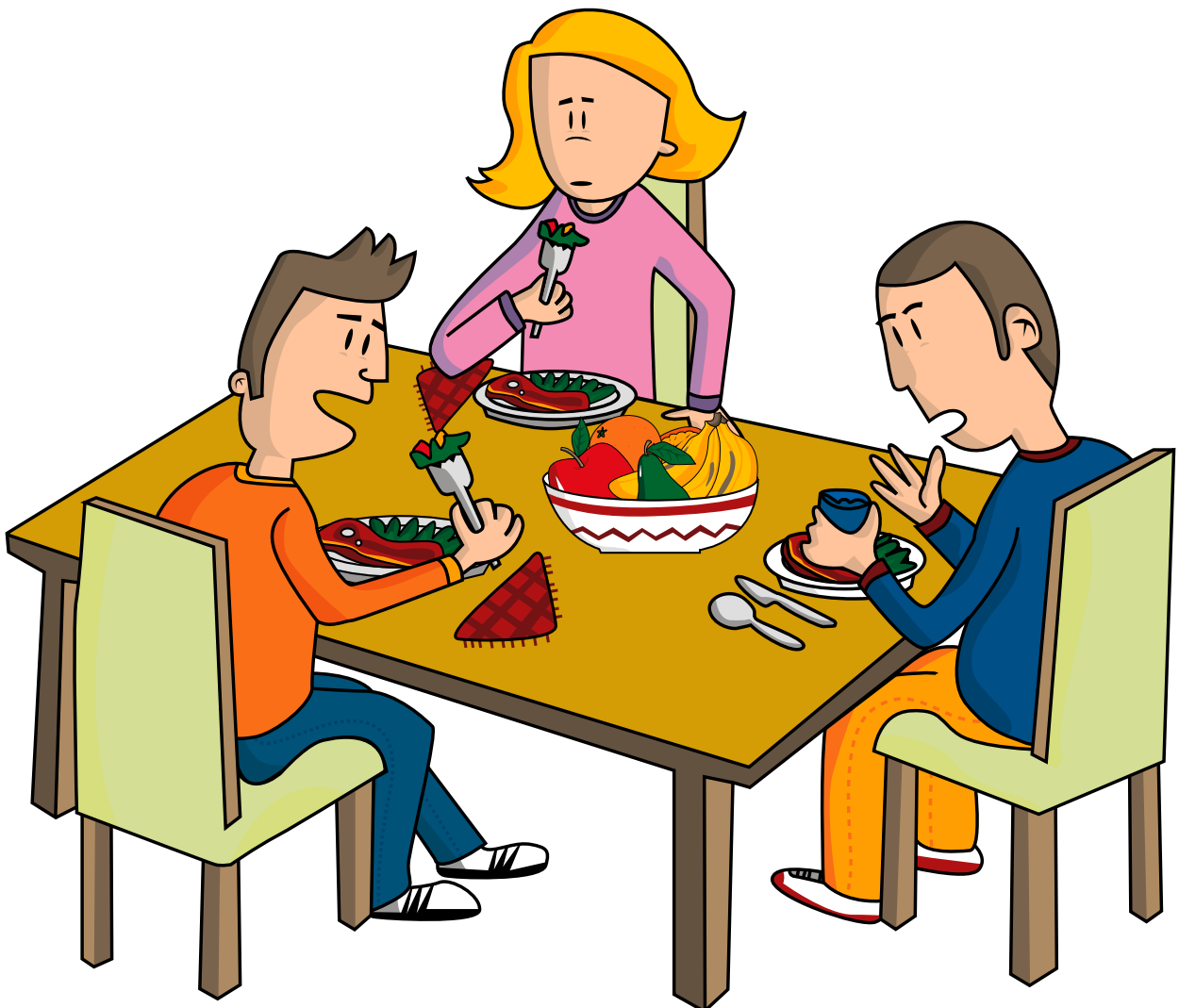


Edad (años)	Talla (cm.)	Peso (Kg.)	Proteínas (g/ día)	Energía (kcal/ día)
<b>Chicas</b>				
11-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
<b>Chicos</b>				
11-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900

## ¿Como se debe elaborar la dieta de los adolescentes?

El importante incremento de los tejidos libres de grasa (MLG), conlleva una elevación de las necesidades energéticas, proteicas y de algunos micronutrientes, que superan a las de cualquier otra época de la vida. Este exagerado anabolismo hace al adolescente muy sensible a las restricciones calóricas y a las carencias en proteínas, algunas vitaminas y oligoelementos.

Otra característica fisiológica que influye decisivamente en los requerimientos nutritivos es el marcado dimorfismo sexual, debido a la diferente cantidad y composición del tejido sintetizado. Los varones ganan peso con mayor rapidez y lo hacen a expensas, sobre todo, del aumento de la masa muscular y del esqueleto, mientras que las chicas tienen tendencia a acumular grasa. Esto obliga a individualizar el régimen, teniendo en cuenta no sólo la edad cronológica, sino el sexo, la talla y la velocidad de crecimiento.



**El comienzo del estirón puberal y el momento en que se alcanza el pico de la máxima velocidad de crecimiento sufre amplias variaciones individuales. Es importante valorar cuidadosamente este hecho para evitar sobrecargas calóricas en los casos de maduración lenta.**

**Los principios que hay que tener presentes al establecer el régimen dietético de un adolescente son los siguientes:**

- **La dieta contendrá alimentos que tengan nutrientes en estas proporciones:**
  - **Del 12 al 15% de proteínas, y no deben ser inferior al 10%, de las que las dos terceras partes serán de origen animal y un tercio vegetal.**
  - **Un 30 a 35 % de grasas, no sobrepasando el 10% en saturados y se puede permitir hasta un 15 a 18% de monoinsaturados.**
  - **Los hidratos de carbono, fundamentalmente complejos, deben aportar mas del 50 % del total de la energía y por debajo del 8 al 10 % de azúcares refinados.**
- **Además de las elevadas necesidades energéticas y proteicas, son altos los requerimientos en algunos minerales como hierro y calcio. La forma más adecuada de cubrir estas necesidades es mediante una dieta variada que incluya al menos medio litro de leche o derivados y en la que el 20- 25% de las calorías procedan de alimentos animales.**
- **El zinc es indispensable para el crecimiento y la maduración sexual. Las dietas pobres en proteínas de origen animal difícilmente cubren las necesidades diarias. Los adolescentes que hacen dietas vegetarianas están expuestos a carencias en este oligoelemento, por lo que es aconsejable incorporar a la dieta alimentos ricos en zinc: cacahuetes, cereales integrales y quesos.**
- **Los requerimientos vitamínicos son también elevados, sobre todo en algunas vitaminas del complejo B que guardan relación con el aporte energético. La mejor forma de evitar déficit es consumir una dieta variada, que incluya varias raciones de cada uno de los cuatro grupos principales de alimentos: carnes, leche y derivados, cereales y legumbres, frutas, verduras y hortalizas, en cuyo caso es innecesario aportar preparados vitamínicos sintéticos.**
- **Otras recomendaciones son el hacer tres o más comidas al día, controlar la cantidad de sal y evitar el alcohol.**

## Alimentación diaria recomendada en adolescentes

**3 a 4 tazas** de leche, desnatada o semidesnatada si hay sobrepeso, o yogur para aportar calcio, vitamina D y riboflavina.

**5 o más raciones** de frutas frescas, y o verduras congeladas, crudas o cocidas, principalmente amarillas, naranja, verdes oscuras o rojas.

**2 raciones** (100 g cada una) de alimentos proteínicos magros como pollo, pavo, pescado, carne de ternera magra, carne de cerdo magra.

**6 a 11 raciones** de panes y cereales (integrales preferentemente), pasta, arroz, patata, legumbres y otros alimentos ricos en carbohidratos complejos para satisfacer las necesidades energéticas.

**Pequeñas cantidades** (menos de una vez al día) de alimentos ricos en grasa y en azúcar, como postres, refrescos, dulces, galletas, pasteles, etc, que tienen poco valor nutritivo.

Fuente: *Nutrición y Dietoterapia de Krause. Décima Edición, Ed. Mc Graw-Hill Interamericana, 2001*



## Los ritmos alimentarios. Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día

Las comidas	Características	¿Qué comer?
<p><b>El desayuno</b></p> <p>Una de las comidas más importantes del día</p> 	<p>Debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas de joven.</p>	<p>El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un lácteo: leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos...</li> <li>• Cereales: pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos.</li> <li>• Una fruta o su zumo (cualquier variedad).</li> <li>• Mermeladas, miel.</li> <li>• Una grasa de complemento: aceite de oliva, mantequilla, margarina...</li> <li>• Y en ocasiones: jamón o un tipo de fiambre</li> </ul>
<p><b>A media mañana</b></p>	<p>Como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una fruta, o</li> <li>• Un yogur, o</li> <li>• Un bocadillo de pan y queso</li> </ul>
<p><b>La comida</b></p> 	<p>Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del adolescente.</p>	<p>Primer plato: pasta, arroz, legumbres, patatas o verduras</p> <p>Segundo plato: pescado, carne o huevos con ensalada</p> <p>Postre: fruta</p> <p>Pan</p> <p>Agua</p>
<p><b>La merienda</b></p>	<p>Complementa la dieta, pero no debe ser excesiva, para que mantengan el apetito a la hora de la cena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos, o</li> <li>• Frutas naturales, o</li> <li>• Bocadillos diversos</li> </ul>
<p><b>La cena</b></p> 	<p>La cena se elegirá en función de los alimentos ya consumidos en las otras comidas del día. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los jóvenes duerman bien.</p>	<p>Se sugiere:</p> <p>Purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía.</p> <p>Como postre: fruta y lácteos.</p>
<p><b>Antes de irse a la cama</b></p>	<p>Puede ser una alternativa eventual a la merienda</p>	<p>Un vaso de leche</p>

## La importancia del desayuno

Es habitual que los adolescentes experimenten cambios en el modelo dietético, a veces poco aconsejables. Existe una alta tendencia a eliminar el desayuno, aunque cuando tienen con quién compartir el desayuno, quién se lo prepare o disponen de alimentos preparados, desayunan con más frecuencia.

La alimentación equilibrada es imprescindible para conseguir un óptimo estado de salud, y ésta comienza por un desayuno completo. El desayuno es fuente importante de energía y nutrientes, contribuye a un mayor rendimiento físico e intelectual y ayuda a mejorar la dieta evitando deficiencias nutricionales.

Desayunar de manera saludable y a diario contribuye a una mejor distribución de las calorías a lo largo del día y esto tiene una repercusión muy positiva en el mantenimiento del peso. Se recomienda realizar 4-5 comidas al día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas, es decir, es conveniente hacer un buen desayuno y comida y aligerar las cenas. De esta forma es más fácil controlar y mantener el peso adecuado, tener una situación nutricional correcta y un mejor rendimiento y estado de salud. Aquellas personas que normalmente realizan un desayuno deficiente pueden desarrollar hábitos incorrectos que están relacionados con un mayor riesgo de obesidad.



## **¿Qué ocurre si te saltas el desayuno?**

**El no desayunar es un gran error nutricional. Es la primera comida después de un ayuno de 10 -12 h. Es el momento de reponer lo gastado y aportar la energía y nutrientes necesarios para ponernos en marcha, afrontando el día con dinamismo y vigor.**

**No desayunar o hacerlo de forma nutricionalmente incorrecta es un hábito poco saludable que:**

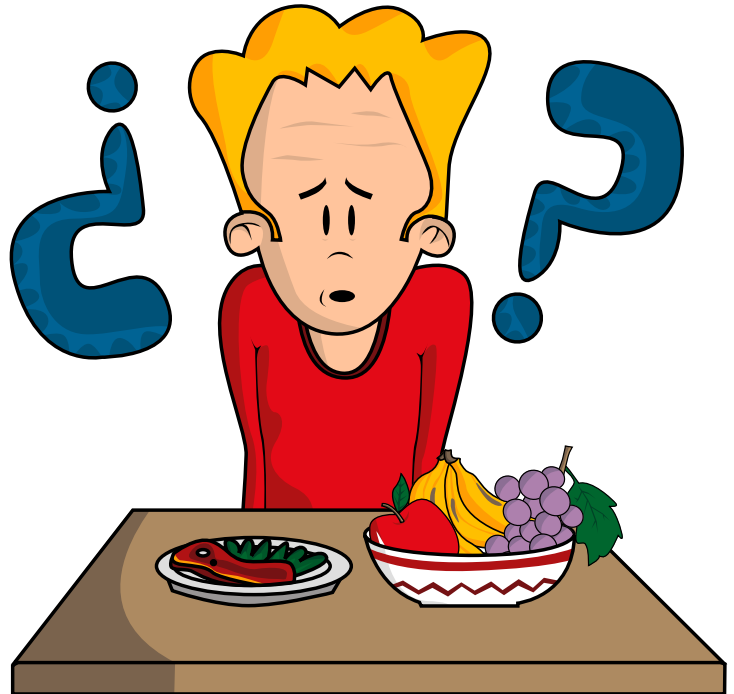
- Disminuye el rendimiento escolar o laboral.**
- Compromete el consumo de fibra, vitaminas y minerales y, especialmente, de algunos nutrientes como el calcio, aportado por los lácteos, que habitualmente se incluyen en el desayuno.**
- Puede empeorar la calidad de la dieta, especialmente con respecto al aporte de grasa y de hidratos de carbono. La dieta media española tiene un exceso de grasa y un bajo contenido en hidratos de carbono, por lo que la omisión del desayuno agrava estos desequilibrios.**
- Condiciona que se llegue a la comida de media mañana o al almuerzo con más hambre y favorece que se pique entre horas.**
- Puede aumentar la posibilidad de padecer sobrepeso y obesidad por la inadecuada distribución calórica a lo largo del día y también porque se ponen en marcha mecanismos de adaptación ante el ayuno prolongado que contribuyen a acumular grasa.**

## El comportamiento alimentario de los adolescentes

Para analizar el comportamiento alimentario de los adolescentes podemos hacernos algunas preguntas:

### *¿Comen lo que quieren?*

En casi todos los países los adolescentes prefieren comidas rápidas casi siempre con alto contenido de calorías, alimentos fritos, refrescos y dulces. Evitan determinadas comidas, sobre todo desayuno y almuerzo, y con frecuencia utilizan dietas no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a la consideración que tengan de su propia imagen corporal. Los hábitos tóxicos como el cigarro, el alcohol y el consumo de drogas interfieren con una alimentación saludable.



### *¿Comen lo que saben que deben comer?*

No siempre los adolescentes y sus propias familias conocen que tipo de alimentos y en que cantidades deben consumirlos, por lo que un buen comienzo es proporcionarles formación sobre alimentación saludable, además de darles a conocer la importancia de la actividad física adecuada.

### *¿Comen lo que pueden?*

La alimentación y nutrición saludable tienen un componente social y cultural, por lo que los adolescentes y jóvenes comparten sus frecuencias de alimentos con la familia y sus compañeros en la escuela, centros recreativos y la comunidad. En ocasiones no disponen o no tienen fácil acceso a alimentos variados, nutritivos e higiénicamente elaborados por lo que es necesario que se les faciliten para lograr una alimentación saludable.

## Formas no convencionales de alimentación en los adolescentes

Comprende un conjunto de modos de alimentación distintos a los habituales. Las diferencias pueden radicar en los horarios, en la selección de los alimentos, en la forma de prepararlos, etc.

### • *Irregularidades en el patrón de comidas*

Es la forma más frecuente de alteración de los hábitos alimentarios. Consiste básicamente en la tendencia a no hacer alguna de las comidas, generalmente el desayuno, y tomar a lo largo del día refrescos, helados u otro tipo de alimentos de escaso valor nutricional.

Estos hábitos forman parte de la conducta normal de los adolescentes en el momento actual y no tienen importancia mientras la dieta sea suficiente desde el punto de vista calórico y equilibrada en cuanto a las cantidades mínimas y proporciones entre los distintos nutrientes.

### • *Abuso de las comidas de preparación rápida (fast food)*

Este tipo de comidas generalmente tienen un elevado valor calórico, una adecuada proporción de proteínas de buena calidad y un exceso de grasa. En cambio, el contenido en algunos nutrientes esenciales: hierro, calcio, vitaminas A y C y fibra es escaso, y suelen tener un exceso de sodio.

La repercusión sobre el estado de nutrición varía con la proporción relativa de este tipo de comidas en la dieta. Si solamente se hacen tres o cuatro a la semana, los desequilibrios pueden ser compensados y sus efectos «diluidos», mientras que si la mayoría de las comidas son de este tipo se producen carencias en micronutrientes y el exceso de aporte calórico y grasas conduce a obesidad y es un factor de riesgo cardiovascular.

La actitud frente a este problema ha de ser de una gran flexibilidad. Lo aconsejable es limitar y compensar los posibles desequilibrios de los distintos nutrientes con las comidas que se hacen en el domicilio.

### • *Consumo de alcohol*

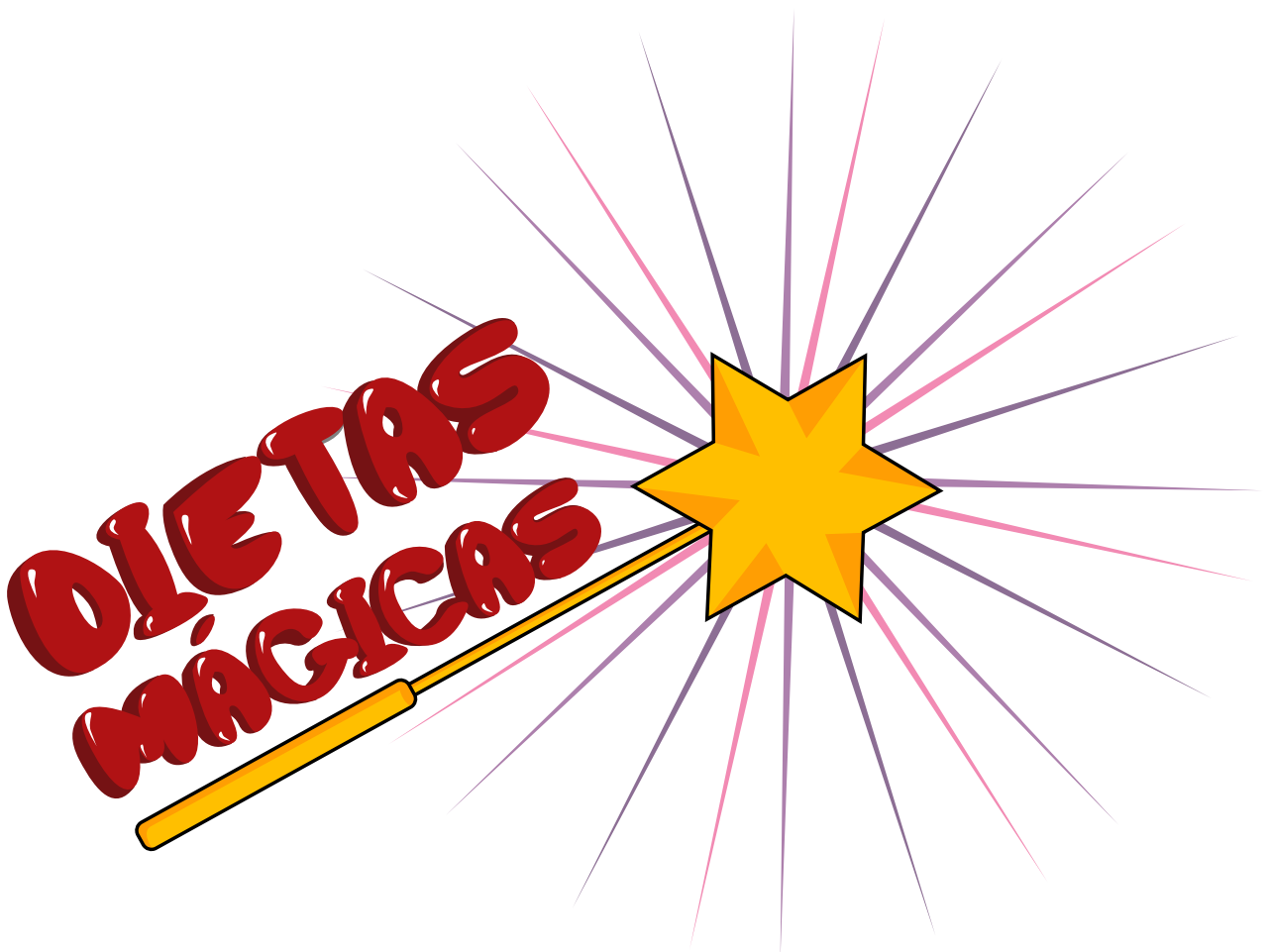
Algunos adolescentes, sobre todo los fines de semana, ingieren cantidades variables de alcohol, que aporta calorías vacías, tiene efectos nocivos sobre el apetito, el aparato digestivo y el sistema nervioso. La ingestión incluso moderada de alcohol tiene una repercusión importante sobre el equilibrio nutricional, a través sobre todo de dos mecanismos: reducción de la ingesta de alimentos y modificaciones de la biodisponibilidad de determinados nutrientes. La terapéutica

nutricional en estos casos forma parte del conjunto de medidas educativas, individuales y colectivas, dirigidas a prevenir el consumo excesivo de alcohol.






**•Dietas vegetarianas y otras dietas no convencionales**

El vegetarianismo es un término equívoco, que se utiliza para designar hábitos alimentarios muy distintos que van desde situaciones en las cuales únicamente se restringe la ingesta de carne pero se ingieren leche y huevos (dieta lacto-ovovegetariana), hasta formas de alimentación mucho más restrictivas, lo importante es conocer detalladamente cuales son los alimentos consumidos habitualmente para poder detectar y evitar carencias y lograr un crecimiento normal.

Otros tipos de dietas de moda pueden ser aún más peligrosas, lo importante es convencer a los jóvenes de que no hay alimentos o dietas milagrosas y que lo importante es una dieta variada con adecuada calidad y cantidad.



## Recomendaciones y Análisis de los hábitos alimentarios de los Adolescentes

Alimentos	Situación actual	Recomendaciones
<b>Productos lácteos</b> 	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El adolescente necesita consumir leche (medio litro, al menos diario). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche puede tomar un yogurt o una porción de queso.
<b>Carne</b> 	La carne suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferente especie: vacuno, cerdo, pollo, cordero, conejo, etc.
<b>Pescado</b>	Escaso consumo de pescado.	Debe de ser estimulado el consumo de pescado y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso) tipo sardina, caballa, boquerón, etc.
<b>Huevo</b>	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: Tortillas y huevos fritos e indirecto como ingredientes de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.	El huevo tiene una excelente proteína. Comparable a la de la carne y el pescado. Se pueden consumir de 4 a 5 huevos a la semana.
<b>Patatas</b> 	Consumo elevado, en especial fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas
<b>Legumbres</b>	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen además proteínas vegetales de buen valor biológico.
<b>Fruta</b> 	Abuso de zumos de fruta, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los jóvenes tomen fruta natural.
<b>Verduras y Ensaladas</b> 	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial verduras.	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carnes, pescados y huevos.

<b>Pan</b> 	<b>Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.</b>	<b>El consumo de pan debe ser recuperado pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.</b>
<b>Pasta</b>	<b>Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc</b>	<b>Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra: legumbres, verduras y hortalizas.</b>
<b>Arroz</b> 	<b>Bien aceptado</b>	<b>El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con legumbres y hortalizas, etc.</b>
<b>Dulces</b>	<b>Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.</b>	<b>Deben tomarse con moderación.</b>
<b>Refrescos</b>	<b>Consumo elevado.</b>	<b>Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.</b>
<b>Grasas</b> 	<b>Alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas, generalmente utilizadas para el desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sándwich y bollos diversos.</b>	<b>La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del joven. El abuso de grasa no es recomendable y la dieta proporcionará, como máximo, un 30% de sus calorías en forma de este nutriente.</b>

Fuente: La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

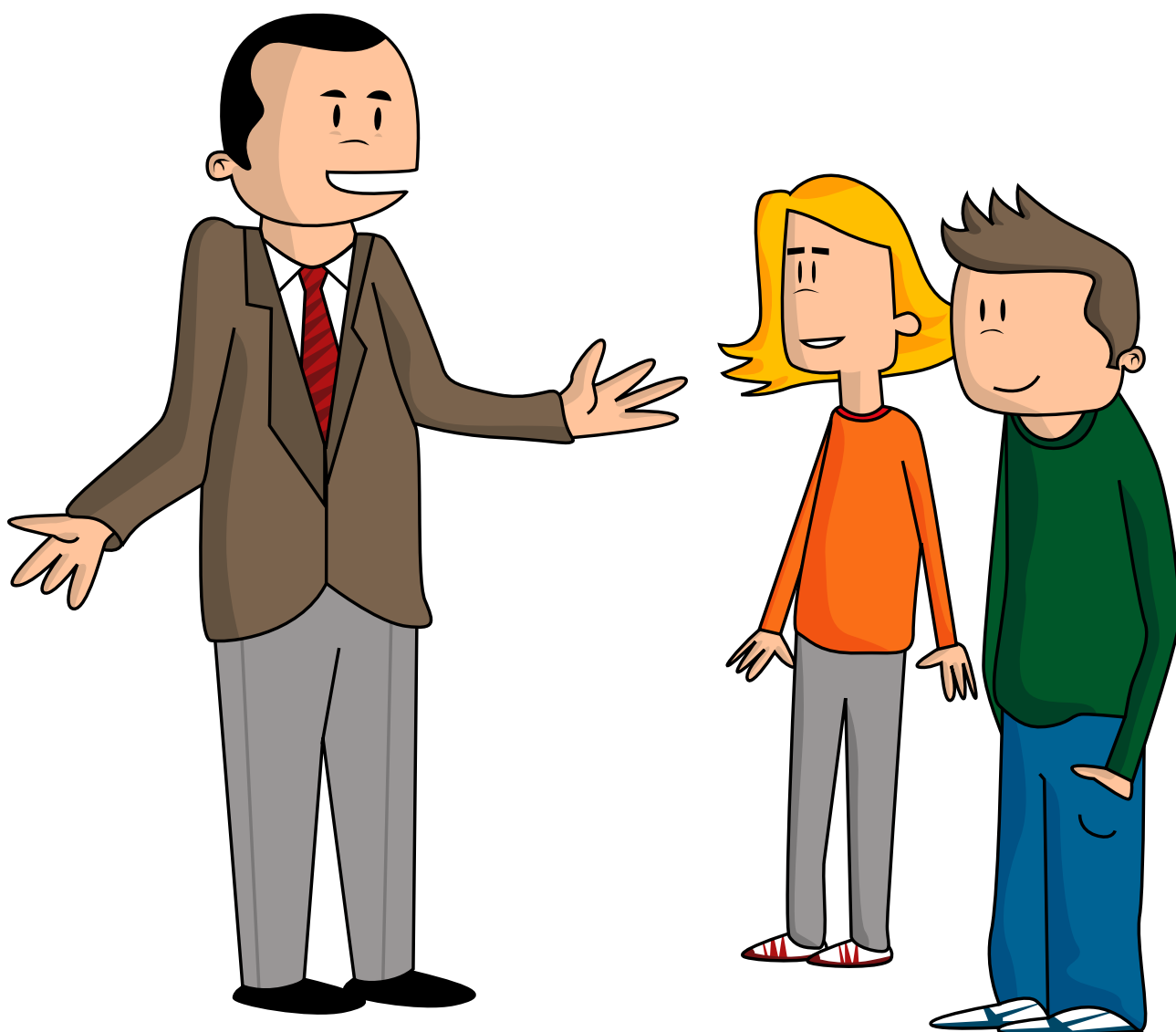


## Recomendaciones Alimentarias para Adolescentes

A continuación te vamos a dar unos consejos sobre tu alimentación, ¿sabes por que debes hacerles caso?:

- Porque tendrás energía durante todo el día
- Porque conseguirás las vitaminas y minerales que necesitas
- Porque te mantendrás fuerte para realizar deportes y otras actividades
- Porque alcanzaras tu estatura máxima, si todavía estas creciendo
- Porque mantendrás el peso que sea el mejor para tu cuerpo
- Porque vas a evitar hábitos de alimentación que no son saludables

Así que ámate a aprender más de nutrición y hacer de los alimentos una parte importante de tu vida



**Algunas recomendaciones adecuadas para los jóvenes son:**

- **La alimentación debe ser variada, tu organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano. Ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Una dieta variada, que incluya alimentos de todos los grupos es más probable que sea adecuada, tanto desde el punto de la energía total como de los micronutrientes.**

*Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás, seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu alimentación mayor variedad.*

- **Asegúrate de que tienes acceso a alimentos y bebidas nutritivos y de alto contenido en fibra, tanto a las horas de comer como entre horas. Procura que la dieta se componga principalmente de alimentos naturales.**

*Cuando comes apropiadamente, te sientes y te ves mejor y tienes más energía.  
Lo que comes ahora afectará tu salud cuando seas una persona adulta.*

- **Consume frutas, verduras y hortalizas ya que contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.**

*Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.*

- **Consume alimentos ricos en carbohidratos. La mitad de las calorías de tu alimentación deben proceder de estos nutrientes, especialmente productos elaborados a base de trigo y otros cereales, patatas y otros tubérculos, además de legumbres.**

- **Limita tu consumo de alimentos y bebidas con alto contenido calórico y bajos en nutrientes. Las bebidas carbonatadas y los refrescos son una gran fuente de energía vacía, esto significa que contienen mucha energía (calorías) que no necesitas y pocas vitaminas, minerales, proteína y fibra. Mantén un peso que sea adecuado para tu edad, sexo, altura, constitución, la actividad física que realizas y factores hereditarios.**

*Ten en cuenta que no es bueno pesar de mas ni de menos.*

*Elige una dieta con abundancia de productos a base de cereales integrales, vegetales y frutas.*

*Que sea baja en grasas saturadas y colesterol*

- **Aplicar los principios anteriores, tanto cuando se come en casa, como cuando se come fuera del hogar.**

*Evita la “comida rápida” o “fast food”, los alimentos vacíos de nutrientes y picar entre comidas.*

- **Evita las restricciones excesivas de alimentos. Recuerda que no hay alimentos buenos o malos, equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud y disfrutar de la vida. pero:**

*No consumas demasiada azúcar ni demasiada sal*

- **No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, tensiones, crisis de ansiedad, etc.**

*Evitar el uso de la comida o alimentos concretos como recompensa*

- **Realiza al menos cuatro comidas al día: desayuno, comida y cena, además de pequeñas colaciones según el apetito: a media mañana, la merienda, vaso de leche antes de acostarse, etc. Come regularmente, nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante así como los vehículos necesitan combustible para moverse. Al levantarnos después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno, toma tus refrigerios a media mañana y media tarde, tu almuerzo debe ser completo y tu cena algo mas ligera pero igualmente nutritiva y equilibrada.**

*Anímate a comenzar el día con un desayuno nutritivo*

- **Bebe suficiente agua. Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua, por lo que se debe beber al menos de 6 a 8 vasos al día.**

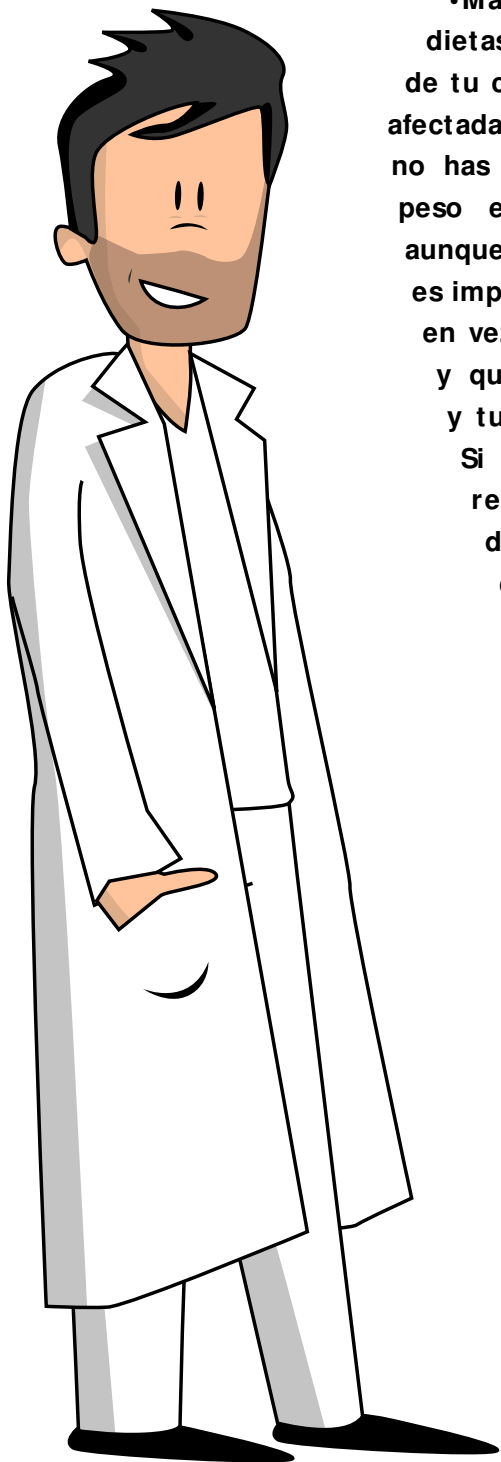
*Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa,  
deberás aumentar el consumo de líquidos.*

*Bebe más si eres más alto o más activo que la persona promedio.*

- **Pon atención a tu cuerpo y a lo que comes:**

- **Come lentamente. Trata de relajarte y come despacio para que tus comidas duren por lo menos 20 minutos, ya que ese es el tiempo que toma para que te sientas lleno.**
- **Escucha tu cuerpo. Come cuando tengas hambre y para de comer cuando estés lleno, esto le ayudará a tu cuerpo a equilibrar las necesidades de energía y a que te sientas bien. Pregúntate: ¿Estoy comiendo por que tengo hambre, o por que tengo ansiedad o estoy aburrido?**
- **Trata de incluir en tu dieta comidas que sean calientes (sopas, pasta, guisos, etc.) y alimentos altos en fibra (cereales integrales, vegetales, legumbres) para que te sientas lleno.**

• **Haz cambios graduales, no intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro, te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día, no prescindas de lo que te gusta pero intenta que tu alimentación sea equilibrada y que contenga todos los nutrientes.**



• **Mantente saludable y contento, evita el pensar en dietas. T U eres más importante que tu peso o el tamaño de tu cuerpo ¡Créelo! Tu salud y felicidad pueden verse afectadas por planes de dieta muy drásticos. Si todavía no has alcanzado tu estatura de adulto, una pérdida de peso excesiva pudiera interferir con tu crecimiento, aunque ahora tengas sobrepeso. Si aun estas creciendo, es importante mantener un peso estable mientras creces, en vez de dedicarte a perder peso. Si tienes sobrepeso y quieres hacer cambios en tu ingesta de alimentos y tu estilo de vida, pídele a tu médico que te ayude. Si es necesario hacer un ajuste en la alimentación, recurre a tu médico para una orientación, evitando dietas que por sí mismas puedan poner en peligro el crecimiento y estado de salud.**

## Consejos, No Alimentarios, para Adolescentes

Conviene aconsejar a los jóvenes sobre:

- El consejo sobre la actividad física debe ser inseparable de consejo nutricional, por tanto conviene proporcionar a los adolescentes oportunidades para realizar actividad física y limitar el tiempo dedicado a la TV y a entretenimientos sedentarios.
- Intenta hacer algo de ejercicio cada día, por ejemplo sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, si puedes ve caminando al colegio, a la hora de recreo y en tus tiempos libres práctica alguna actividad física etc.

*Haz ejercicio regularmente. Esfuérzate conscientemente en incluir el ejercicio en tu rutina diaria hasta que se convierta en un hábito.*



*Una vez que hayas experimentado cuán bien te hace sentir te asegurarás de practicarlo.*

- **Duerme lo suficiente.** Durante el sueño, el cuerpo repara y regenera nuevas células. Te ves mejor y tienes más energía y vigor emocional cuando duermes lo suficiente.

*Debido al crecimiento y otros cambios que ocurren en tu organismo, requieres entre ocho y diez horas de sueño cada noche para verte y sentirte bien.*

- **Evita las sustancias dañinas.** Una responsabilidad clave en cuanto a mantenerse saludable es “decirle no a las drogas”. Éstas incluyen tanto las drogas legales, tabaco y alcohol, como las drogas ilegales, marihuana, cocaína, anfetaminas, etc.

También conviene limitar la cafeína (café, té, cola), las bebidas carbonatadas y evitar el uso indebido de medicinas prescritas o no prescritas por el médico.

## Dile **NO** a las drogas

- **La higiene es esencial para tu salud,** no toques los alimentos sin lavarte las manos con agua y jabón, cepilla tus dientes después de cada comida, y tras el cepillado nocturno ya no deberías ingerir alimento o bebida alguna excepto agua.
- **Una buena apariencia puede ser de gran importancia para ti.** No es necesario poseer una bella fisonomía para ser atractivo, pero debes cuidar tu arreglo personal. Los mejores cosméticos son: ejercicio, sueño, buenos alimentos y agua.

*El arreglo personal incluye bañarse, lavarse el pelo, cepillarse los dientes y usar los productos higiénicos regularmente.*

*Si practicas estos hábitos, irradiarás salud, disfrutaras de mucha energía y tendrás muy buen aspecto.*

## Consejos para los padres de adolescentes

Los padres deberán responsabilizarse de las actividades que conduzcan a la prevención de las enfermedades futuras, relacionadas con la alimentación, adaptando el entorno del hogar a las modificaciones de la dieta recomendadas (acceso a alimentos, menús, conductas alimentarias, actividad física, estímulos y refuerzos educativos...), pero a medida que niñas y niños van madurando, se puede ofrecer información adaptada a sus capacidades. En la adolescencia conviene que se proporcione no solo información sino también otros instrumentos para estimular el aprendizaje y la adquisición de habilidades.

Comer saludablemente es una parte importante del estilo de vida saludable y es algo que debe enseñarse a una edad temprana. Las siguientes son algunas pautas generales para ayudar a su adolescente a comer saludablemente. Es importante consultar con su médico antes de hacer cualquier cambio en la dieta de su hijo o ponerlo a perder peso.

Hable con el joven sobre las siguientes recomendaciones para comer saludablemente, y asegúrese de que esté siguiendo un plan correcto de comidas:

- La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia, evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.
- Haga que los adolescentes aprendan acerca de sus necesidades nutricionales proporcionándoles revistas o libros para adolescentes con artículos sobre alimentos, y animándoles y apoyando su interés en la salud, la cocina o la nutrición.
- Tome en cuenta sus sugerencias, cuando sea posible, en relación con los alimentos que se preparan en casa.
- Experimente con alimentos que sean de otras culturas.
- Tenga varios tentempiés nutritivos (bocados entre comidas) listos para comer. A menudo los adolescentes les gusta picar entre comidas y comerán lo que esté accesible.
- Si hay alimentos que usted no quiere que coman sus adolescentes, evite llevarlos a la casa.



- **Trate de controlar cuándo y cómo sus hijos ingieren los alimentos, para ello proponga horarios de alimentación diarios regulares con interacción social y demostración de conductas alimentarias saludables.**
- **Involucre a los jóvenes en la selección y preparación de los alimentos y enséñeles a tomar decisiones saludables al brindarles oportunidades de seleccionar alimentos basados en su valor nutricional.**
- **Seleccione alimentos con estos nutrientes cuando sea posible: vitamina E, calcio, magnesio, potasio y fibra. Es frecuente, en la alimentación de muchos adolescentes, las carencias de estos elementos.**
- **Cuando cocine para su hijo, trate de hornear o asar en vez de freír. Utilice los aceites vegetales, sobre todo el de oliva virgen extra, en vez de manteca, mantequilla y otras grasas saturadas. Disminuya el uso de salsas, grasas y azúcares y por último que coman más pollo y pescado que carnes rojas.**
- **Tenga en cuenta la cantidad de calorías que suele ingerir su hijo, para evitar carencias o excesos. El control de los tamaños de las raciones y el consumo de alimentos no procesados ayuda a limitar la ingesta de calorías y aumentar los nutrientes.**
- **Limite el tiempo que los adolescentes ven televisión, vídeos o utilizan el ordenador y la videoconsola a menos de dos horas diarias y reemplace las actividades sedentarias con otras que requieran más movimiento.**
- **Los adolescentes necesitan al menos 60 minutos de actividad física, de moderada a intensa, la mayoría de los días para el mantenimiento de una buena salud y buen estado físico y para obtener un peso saludable durante el crecimiento.**
- **Para evitar la deshidratación, aliente a los jóvenes a beber líquidos regularmente durante la actividad física y a beber varios vasos de agua u otro líquido después de haber finalizado dicha actividad.**
- **Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.**





**AJUNTAMENT DE VALENCIA**



[www.valencia.es](http://www.valencia.es)



[www.valencia.es](http://www.valencia.es)



**AJUNTAMENT DE VALENCIA**  
REGIDORIA DE SANITAT

Sección de Programas de Salud