

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA



En la ADOLESCENCIA la alimentación tiene gran importancia, ya que en esta etapa se incrementan las necesidades de nutrientes para atender los cambios físicos, sexuales y psicológicos que se producen.

10 CONSEJOS:

1. La **dieta mediterránea** sigue siendo la reina de la alimentación
2. Aumentar el consumo de **proteínas de alto valor biológico** (15% aprox de calorías totales) (huevos, carnes, pescados y lácteos) sobre todo en chicos que tendrán mayor requerimiento para el desarrollo de su musculatura

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA



3. Los **hidratos de carbono** serán la mayor fuente de energía y se consumirán en mayor proporción (cereal, pan, arroz, pasta, legumbres..)

4. Mantener una ingesta adecuada de **fibra** obtenida a partir de cereales integrales, verduras, hortalizas , frutas y verduras

5. Garantizar un aporte adecuado de **calcio**, puesto que tendrán mayores necesidades al aumentar más su masa ósea (leche, yogur, queso, pescados pequeños, espinacas, leguminosas)

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA



- 6.** Garantizar un buen aporte de **hierro**, sobre todo en chicas para reemplazar su pérdida durante la menstruación (carnes rojas, cereales enriquecidos, vegetales..). El hierro de los vegetales se absorbe mejor si comemos simultáneamente cítricos
- 7.** Aumentar aporte de alimentos ricos en **vitaminas del grupo B** (en esta etapa aumenta su requerimiento debido al ritmo de crecimiento)
- 8.** Disminuye el consumo de embutidos, puesto que aumentará el **colesterol**, sal y azúcar

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA



9. Aumenta la ingesta de alimentos ricos en **ácido fólico**, sobre todo las chicas, para disminuir el riesgo de tener niños con defectos del tubo neural (verduras de hoja verde, espinacas, acelgas).

10. Elige alimentos enriquecidos en vitamina D, por su papel en el hueso