

# **¡Vamos a comer!**



## ***La alimentación en la adolescencia***

## ¿Cómo se debe afrontar la alimentación de una persona adolescente?

La **adolescencia** es una etapa de la vida marcada por importantes **cambios** emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de **energía** y **nutrientes** para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.



Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo los requerimientos

nutricionales, sabiendo **elegir los alimentos** que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las **comidas** a lo largo del día. Por último es importante conocer aquellas situaciones que pueden

afectar a los adolescentes y en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta.



## Necesidades nutricionales



Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por los procesos de **maduración sexual**, **aumento de talla** y **aumento de peso**, característicos de esta etapa de la vida. Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, hay que tener en cuenta que en esta etapa el niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. Estos incrementos se corresponden con **aumento de masa muscular**, y **masa ósea**. Toda esta situación se ve directamente afectada por la alimentación que debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto que se origina.

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

## Recomendaciones

Con respecto a los hidratos de carbono y proteínas las recomendaciones en cantidad y calidad son las mismas que para un adulto sano. Se deben mantener las raciones de una **dieta sana y equilibrada**.

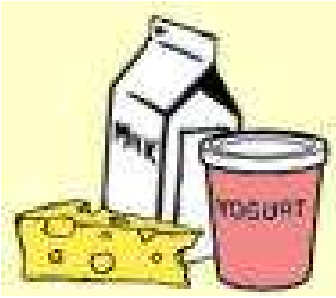


Se recomienda que:

- *Al menos, el **50%** de la energía total de la dieta proceda **de hidratos de carbono**.*
- *Un **15 a un 20% de las proteínas** asegurando una buena parte de origen vegetal.*
- *En cuanto a **grasas**, deben representar el **30-35%**. No hay que olvidar que el aporte correcto de grasas supone cubrir adecuadamente las necesidades de ácidos grasos esenciales necesarios para el crecimiento.*

## ¿Qué minerales y vitaminas necesitas en la adolescencia?

Las principales necesidades son el **calcio** (huesos), el **hierro** (tejidos hemáticos y muscular) y el **zinc** (masa ósea y muscular, cabello y uñas).



- **Calcio:** Se recomiendan unos 1200 mg/día. Está en la **leche** y todos **sus derivados**. La lactosa y las proteínas facilitan su absorción mientras que la fibra, la cafeína y el azúcar la dificultan.

- **Hierro:** Se recomienda un suplemento de 2 mg/día (hombre adolescente) y 5mg/día (mujer adolescente). Se absorbe bien el procedente de la **carne**, mientras que el procedente de legumbres, verduras y otros alimentos se absorbe peor.



- **Zinc:** La carencia de Zinc, se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas etc. Se debe tomar 12 mg/día para chicas y 15mg/día para chicos. La



fente principal de zinc la constituyen las **carnes**, **pescado** y **huevos**. También los cereales complejos y las legumbres constituyen una fuente importante. La fibra actúa dificultando su absorción.

Para los adolescentes se recomiendan, especialmente, las **vitaminas** que de una u otra forma se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D, y Ácido Fólico, B12, B6, Riboflavina, Niacina, y Tiamina, sin que se recomiende cantidad mínima o específica de ninguna de ellas.



**La fuente principal de todas ellas son las frutas y las verduras.**



## Dieta para una persona adolescente



**Leche y derivados:** 600-850 ml, además de una ración de **queso** (150-200 g) una vez al día.



**Carne o pescado:** 150-200 g por ración. (1 vez al día).



**Huevos:** 1 al día (hasta completar 4 semanales). Cuando sustituyan a una ración de carne o pescado se deberán tomar dos.



**Hidratos de carbono:** Se deben tomar, al menos, dos raciones diarias (patatas, arroz, pasta, pan, etc.) no excesivamente voluminosas y asegurar la ingesta de **azúcar** e hidratos de carbono sobre todo en el desayuno.



**Frutas y verduras:** Cocidas y crudas. Se recomienda tomar una ensalada diaria y 3-4 piezas de fruta.



**Agua:** Unos dos litros cada día y una cantidad moderada de bebidas azucaradas. Se debe insistir especialmente en los efectos nocivos del consumo de cualquier bebida alcohólica en este periodo de la vida.

## Preparando un menú diario



El patrón alimentario que se recomienda para los adolescentes, establece en **cinco** el número de **comidas diarias** que se deben realizar. Tres más importantes: desayuno, almuerzo y cena, y otras dos de sostén.

Comida	Alimentos
<b>Desayuno</b>	Fruta Leche Cereales
<b>Media mañana</b> <b>(Recreo)</b>	Fruta Pan Queso (o similar)
<b>Almuerzo</b>	Pasta o verdura o legumbre Carne o pescado (una ración) Pan Fruta
<b>Merienda</b>	Pan, tomate, jamón (o similar) Fruta
<b>Cena</b>	Verdura o pasta (según la comida) Huevos o pescado (según comida) Pan Fruta





## Obesidad

En el desarrollo de la obesidad intervienen tanto la **predisposición genética**, como la presencia de unos **hábitos alimentarios inadecuados**, muy evidentes en este periodo de la vida (pérdida del patrón de alimentación habitual, eliminación de comidas habituales así como de medias-mañanas y meriendas, consumo excesivo de bocadillos, dulces o chucherías, comidas fuera de casa, desprecio por las frutas y verduras, etc.)



Para evitarlo o corregirlo:

- **Alimentación** adecuada, suficiente y equilibrada y nunca excesivamente tanto dentro como fuera de casa. Se deben evitar los fritos, los bocadillos y la bollería industrial. Siempre que se pueda se deben consumir suficientes alimentos que contengan carbohidratos (cereales, frutas, verduras, etc.), procurando **evitar las grasas** sobre todo las de origen animal.
- **Ejercicio físico**; **deportes aeróbicos**, durante, al menos, 45 minutos diarios.
- **Visitar al endocrino**, ya que nunca se deben realizar dietas sin control. **¡No existen recetas mágicas!**