

Alimentación en la adolescencia

- La adolescencia es una etapa de enorme importancia en la vida de un individuo tanto desde el punto de vista de desarrollo puramente somático, como desde el punto de vista de los cambios psicológicos que se producen.
- Es una etapa de gran crecimiento y por tanto de alta demanda nutricional.
- Una dieta inadecuada puede perjudicar en el crecimiento y en la instauración definitiva de los hábitos alimentarios de adulto.
- Los cambios físicos le ocasionan al adolescente inseguridad y una sobrevaloración de su imagen corporal, que en muchas ocasiones puede afectar sus hábitos alimentarios

Recomendaciones alimentarias:

- Los adolescentes necesitan prácticamente las mismas proporciones de nutrientes que los adultos, salvo en lo referente a vitaminas y minerales como el calcio y hierro que se necesitan en mayor proporción.
- Dentro de la selección de alimentos deben consumir 2 vasos de leche, frutas y hortalizas a diario.
- La carne, pollo y pescado no deben faltar en su dieta al igual que la pasta y leguminosas (lentejas, garbanzos, judías).
- El agua es la mejor bebida

Es importante que el adolescente:

- No se saltee ningún tiempo de comida, principalmente el desayuno.
- Evite el consumo de alimentos fuera de hora y las comidas rápidas tan de moda a esta edad.
- Evite el consumo exagerado de dulces, bollería y refrescos azucarados.
- Realice deporte en forma regular.