

## **NUTRICIÓN Y EJERCICIO EN LA ADOLESCENCIA**

Los adolescente tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumento de masa ósea, por lo que requiere mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, de forma equilibrada .

Merece especial mención la preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal y que 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; por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados.

Las necesidades son muy distintas entre los adolescentes y dependen de sus características personales, por lo que no se puede generalizar un tipo de dieta, pero si dar pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación sana y saludable.

**Solo tendrás que seguir estos 10 consejos:**

### **1. Tú alimentación debe ser variada**

Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano, ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. 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.

### **2. Consume frutas y verduras**

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

### **3. La higiene, 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.

### **4. Bebe la suficiente agua**

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua, por lo que debes tomar agua al menos 5 vasos al día. Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos.

# FARMACIA COLOMER TENA

## **5. 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 contengan todos los nutrientes.

## **6. Consume alimentos ricos en carbohidratos**

La mitad de las calorías de tu alimentación deben proceder de estos nutrientes, especialmente productos elaborados a base de cereales, verduras y legumbres y no de dulces, caramelos, chocolates etc.

## **7. Mantén un peso adecuado para tu edad**

Mantén un peso adecuado según tu edad, sexo, altura, constitución, actividad física que realizas y factores hereditarios. **TEN EN CUENTA QUE NO ES BUENO PESAR NI MUCHO, NI POCO.**

## **8- 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 siendo este una de las principales comidas del día, toma tus refrigerios a media mañana y media tarde, tu comida debe ser completa y equilibrada y tu cena en menor cantidad.

## **9. Haz ejercicios**

Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose, con los músculos y huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicios 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 practica alguna actividad física etc.

## **10. 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.

