

# Come bien, vivirás mejor

Programa para  
promover hábitos de  
alimentación  
saludables en cada  
etapa de la vida.

Alimentación de 13 a 16 años.

Guías de Alimentación SENC 2001. 00.00.03



# Alimentación de 13 a 16 años



La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante tanto de la talla como del peso. Es la época del "estirón". Cada adolescente tiene un ritmo de desarrollo diferente, unos empiezan tempranamente y otros más tarde. En esta etapa, una nutrición adecuada es esencial para conseguir una buena salud el resto de la vida.

La adolescencia es una época de cambio en la que se experimentan las formas de alimentación que se mantendrán en la vida adulta. El grupo de amigos, los medios de comunicación, la publicidad, el ambiente social... juegan un papel determinante a la hora de preferir unos alimentos u otros. El prototipo de belleza centrado en la delgadez conduce a realizar dietas de adelgazamiento sin ningún control médico y provocar problemas de alimentación. Existe el riesgo de adoptar dietas desequilibradas y equivocadas como comer un exceso de proteínas en vez de consumir verduras, frutas y cereales.

## Orientaciones para una alimentación sana

Las recomendaciones nutricionales en la adolescencia dependen de las características individuales y de la actividad física que realizan. La alimentación debe repartirse entre cuatro o cinco comidas al día, tres más importantes (desayuno, comida y cena) y otras dos de refuerzo (almuerzo y merienda). Las combinaciones de alimentos básicos han de hacerse entre comida y cena, y entre almuerzo y merienda.

**Cereales (pan, arroz, maíz, pastas) y patatas:** de cuatro a seis raciones, han de ser la principal fuente de energía.

**Frutas:** se recomiendan tres piezas diarias, si se consumen con piel, deben lavarse bien. Son un buen aporte de fibra.

- **Verduras y hortalizas:** dos raciones diarias, una de ellas en ensalada. Se aconseja lavarlas bien. También son una importante fuente de fibra.
- **Leche y derivados (yogur, cuajada, queso, requesón):** tres a cuatro raciones al día (lo que equivale a de medio a un litro de leche diario).
- **Carnes, pescados:** dos raciones al día. Evitando la grasa visible y la piel de las aves. Son preferibles las carnes magras y conviene limitar el consumo de embutidos.
- **Legumbres:** dos raciones semanales.
- **Huevos,** no más de uno al día y de tres a cuatro a la semana.
- Se recomiendan de tres a cinco cucharadas soperas diarias de *aceite de oliva*.
- **Líquidos,** uno y medio a dos litros diarios de agua.

## Recomendaciones

- La dieta ha de ser variada y equilibrada. Así garantizamos el aporte adecuado de las sustancias nutritivas presentes en los alimentos. Además, disfrutar de la comida en familia, en un ambiente relajado, es una oportunidad de comunicación y relación.



- Conviene empezar el día con un buen desayuno. Este hábito no debe perderse en la adolescencia. Su omisión puede provocar desajustes en la dieta. Se puede complementar con un almuerzo a media mañana.
- El consumo de frutas y verduras proporciona vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo y el cuidado de la piel. También aportan fibra que es útil para regular la función intestinal y evitar el estreñimiento.
- Hay tres minerales que tienen especial importancia en la adolescencia calcio, hierro y zinc. El calcio está ligado al crecimiento óseo, presente en la leche y sus derivados (queso, yogur,...). El hierro, relacionado con la formación de glóbulos rojos, está presente en carne, pescado y legumbres y el zinc que desarrolla la masa ósea y muscular y también está relacionado con el crecimiento del cabello y de las uñas. La fuente principal de zinc son la carne, el pescado y los huevos.
- El aporte de grasa es imprescindible para la dieta diaria. Se recomienda fomentar el aceite de oliva, el pescado azul y los frutos secos. Para evitar el riesgo cardiovascular se propone limitar el consumo de grasas saturadas (manteca, aceite de coco, embutidos, tocino, grasa de la carne, bollería industrial...).
- Es importante mantener una buena hidratación, bebiendo de uno y medio a dos litros diarios de agua. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y con gas.
- Promover el ejercicio físico, a ser posible al aire libre, evitará el sedentarismo generado por el exceso de televisión y el ordenador. Es importante educar a los adolescentes en estilos saludables que prevengan el consumo de alcohol y tabaco, a través de ejemplos familiares coherentes.

## Ejemplo de una dieta

Desayuno:

- Un zumo de naranja o una fruta.
- Un tazón de leche.
- Pan o galletas con mermelada o miel; o cereales.

Almuerzo:

- Pan con queso o similar.
- Fruta o zumo.

Comida:

- Un plato de legumbres o arroz o macarrones o verdura con patata.
- Carne o pescado.
- Pan, queso y fruta.

Merienda:

- Pan con tomate y jamón.
- Un vaso de leche o cualquier otro lácteo

Cena:

- Verdura con patatas, sopa, ensalada.
- Huevo o pescado.
- Pan, leche y fruta.