

# **ALIMENTACIÓN DURANTE LA ADOLESCENCIA**

---

**Periodo de la vida comprendido entre los 10 a 18 años de edad en el cual se producen cambios biológicos como:**

---

- Rápido crecimiento y desarrollo:
- Mayor formación de tejidos
- Cambios en la composición corporal.
- Cambios emocionales, cognitivos y sociales a través de los cuales se convertirán en adultos.



## Área del desarrollo Físico:

### Varones

- Inicia 12 - 14 años.
- Aparición de características sexuales.
- Aumento de talla.
- Desarrollo muscular y poco aumento de tejido blando.

### Mujeres

- Inicia 10- 12 años.
- Aparición de características sexuales.
- Aumento talla.
- Aumento de tejido blando y poco aumento de tejido muscular.

**AUMENTO EN TODOS LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**



## Área del desarrollo

Cognitivo y emocional:

- Lucha por la independencia emocional a pesar de mantener una dependencia económica de los padres.
- Los cambios físicos y de composición corporal producen insatisfacción emocional.
- Es más influenciado por los grupos sociales donde se desenvuelve.
- La lucha por la independencia genera cambios en la conducta alimentaria.





**QUÉ CONDUCTA ALIMENTARIA  
CONSIDERAS QUE PUDO HABER HECHO  
DAÑO A TU DESARROLLO**



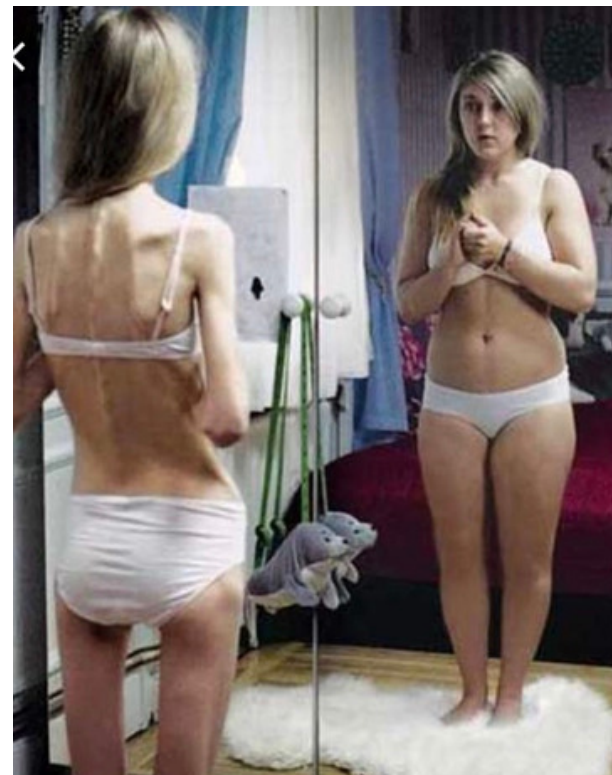
## Principales problemas nutricionales

- Consumo de comidas rápidas y alimentos preparados fuera de casa más de 3 por semana.
- Omisión de comidas. ( Desayuno)
- Bajo consumo de lácteos.
- Alto consumo de alimentos fritos.
- Altos consumos de azúcares.
- Poco consumo de frutas.
- Uso de complementos nutricionales y no nutricionales por recomendación de amigos.



## Principales problemas nutricionales

- Adopción de dietas de moda - Vegetariana- vegana.
- Pérdidas de peso en periodos cortos de tiempo.
- Sedentarismo.
- Consumo de medicamentos sin prescripción médica: Laxantes, anoréxicos, diuréticos.
- Consumo de drogas ilícitas.
- Consumo de cigarrillos, alcohol.
- Episodios de **anorexia y bulimias**.



## REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS

**Varones de 14- 18 años: 3000 Kcal/ día      Hembras de 14- 18 años: 2300 Kcal/ día.**

**Estas calorías deben de estar distribuidas en las siguientes cantidades de macronutrientes:**

→ **CARBOHIDRATOS: 50%**

→ **PROTEÍNAS: 20%-25%**

→ **GRASAS: 25-30%**



## **CARBOHIDRATOS:**

Preferir los carbohidratos complejos. NO simples (dulces)

Frutas, vegetales, arroz integral, habichuelas, pastas integrales

Fibras.

Principal fuente de energía



## **PROTEÍNAS**

Mantienen la formación del tejido muscular.

Carnes: Roja, pollo, pescado. Huevos, leche, quesos, granos, frutos secos.



## **GRASAS**

Importante fuente de energía

Las más saludables son las grasas vegetal: aceite de oliva, soya, aceite del aguacate. De pescado, de frutos secos como nueces, almendras, pistachos.

Evitar las grasas saturadas: Mantequillas, embutidos, grasas de la carne.

Evitar las grasas trans: Elaboración de snack, bollerías.



# Micronutrientes

Vitaminas, Minerales

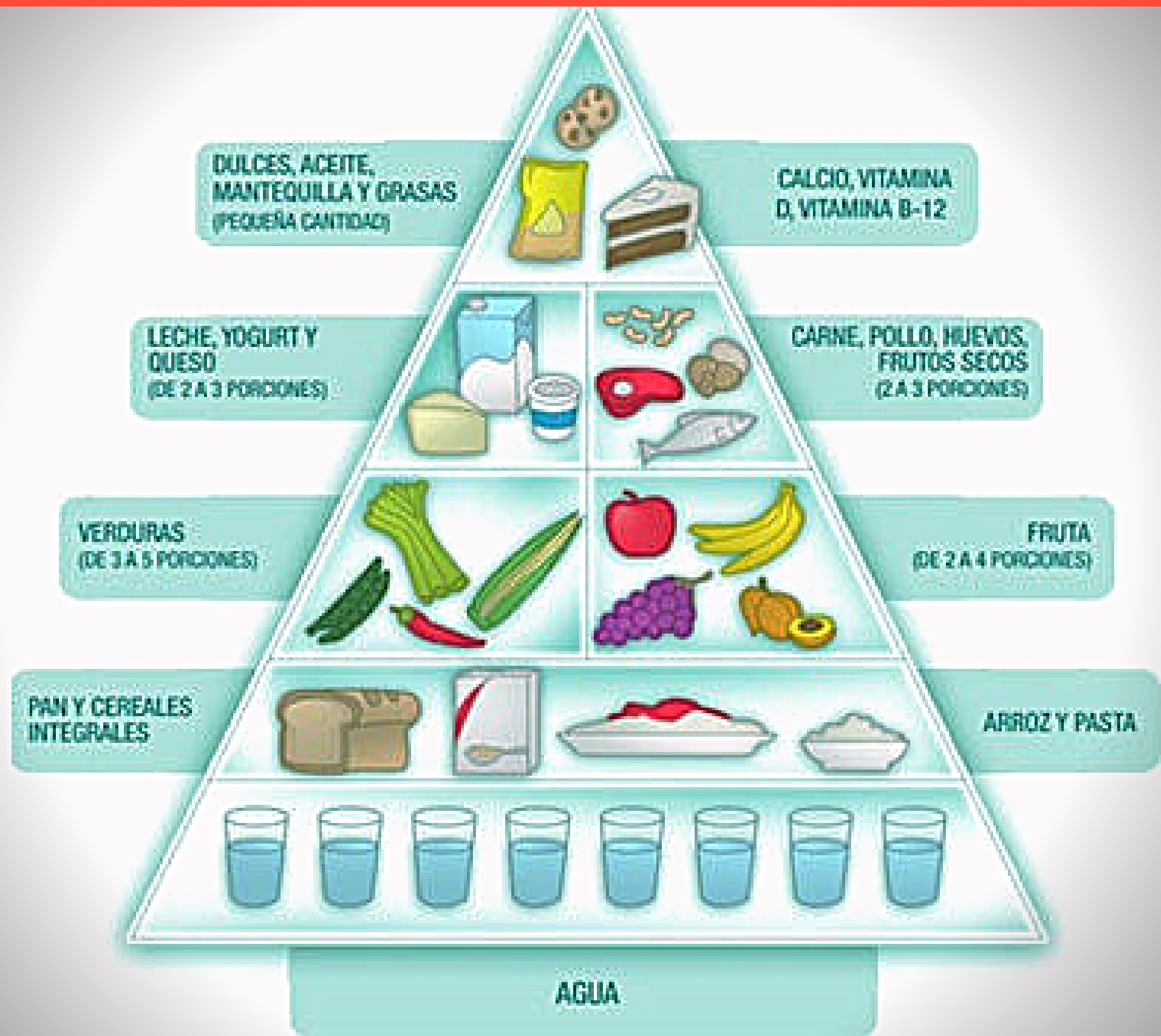
**Fuente:** Frutas, vegetales, todos los alimentos.

**Calcio:** Debido a la aceleración del crecimiento esquelético y muscular, las necesidades de calcio son mayores en la adolescencia. El calcio y la vitamina D favorecen el adecuado desarrollo y mantenimiento de los huesos.

Requerimientos diarios 1300 mgrs. **Mayor aporte en los derivados lácteos.**

**Hierro:** Su requerimiento aumenta por la gran formación de masa magra y mayor formación de sangre. En las mujeres. los ciclos menstruales aumentan los requerimientos. **Mayor aporte las carnes.**

- **Cinc**
- Esencial para la maduración sexual y el crecimiento.
- **Principal fuente: Las carnes, las proteínas animal en general.**
- Sodio
- Controlar la ingesta de sal
- Vitaminas



# Racion alimentaria

## Vegetales



Hojas de verdura  
**2 manos**



Ensalada  
**150 g = 1 bol**



Brócoli, zanahoria,  
berenjena, calabacín,  
cebolla, tomate...  
**150 g**

# Racion alimentaria

## Proteínas



Carne blanca  
**De 60 a 90 g**



Carne roja  
**De 60 a 90 g**



Pescado  
**De 70 a 120 g**



Huevos  
**1 o 2 unidades**

# Racion alimentaria

## Carbohidratos



Arroz, cuscús o quinoa



Lentejas, garbanzos u  
otras legumbres



Pasta



Pan

# Racion Alimentaria

Frutas



Plátano  
**1 pieza**



Sandía, melón o papaya  
**1 tajada de 2 dedos de ancho**



Naranjas  
**1 pieza**



Fresas  
**1 mano**

# Racion alimentaria

Lacteos



Mantequilla  
**10 g**



Queso curado



Leche  
**1 vaso de 250 ml**



Queso fresco o burros



# MINERALS

(per 100g)

# VITAMINS

(per 100g)

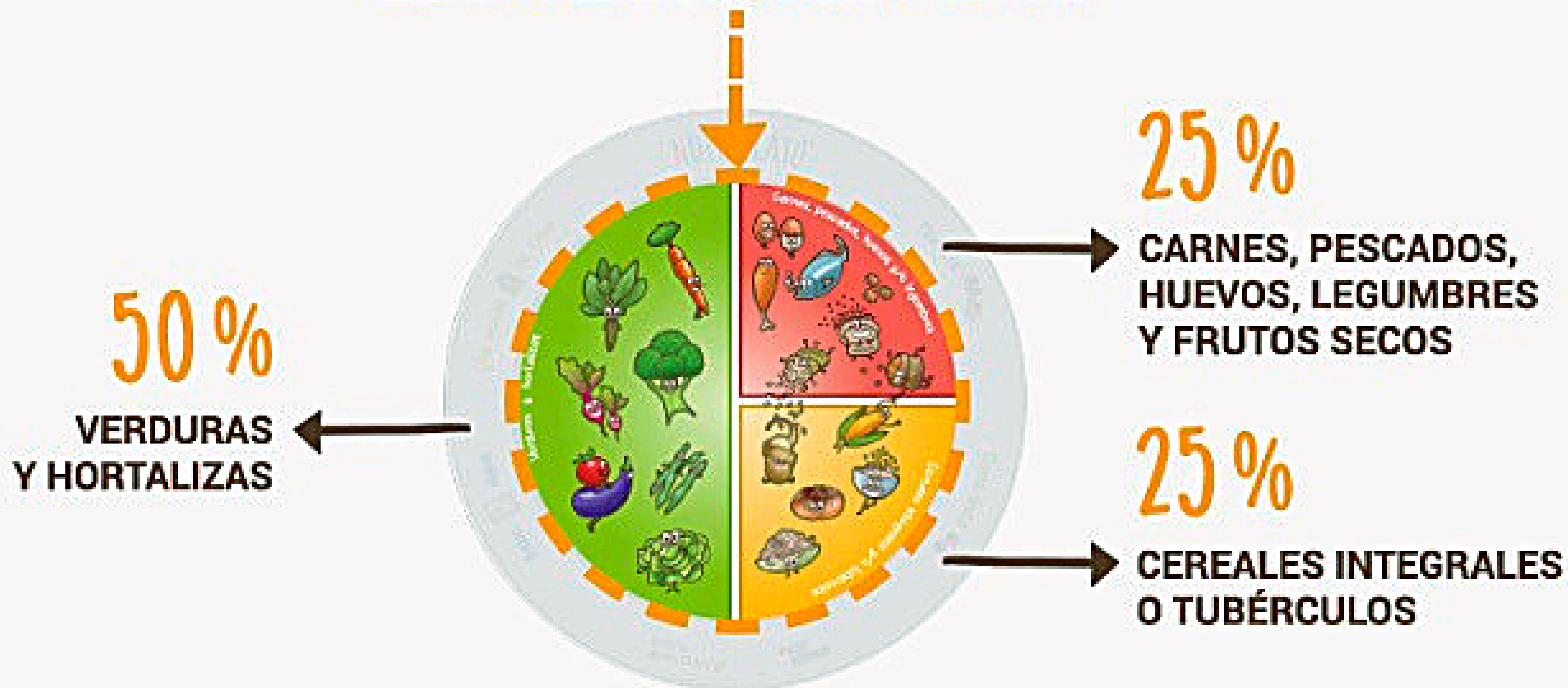
## ENERGY

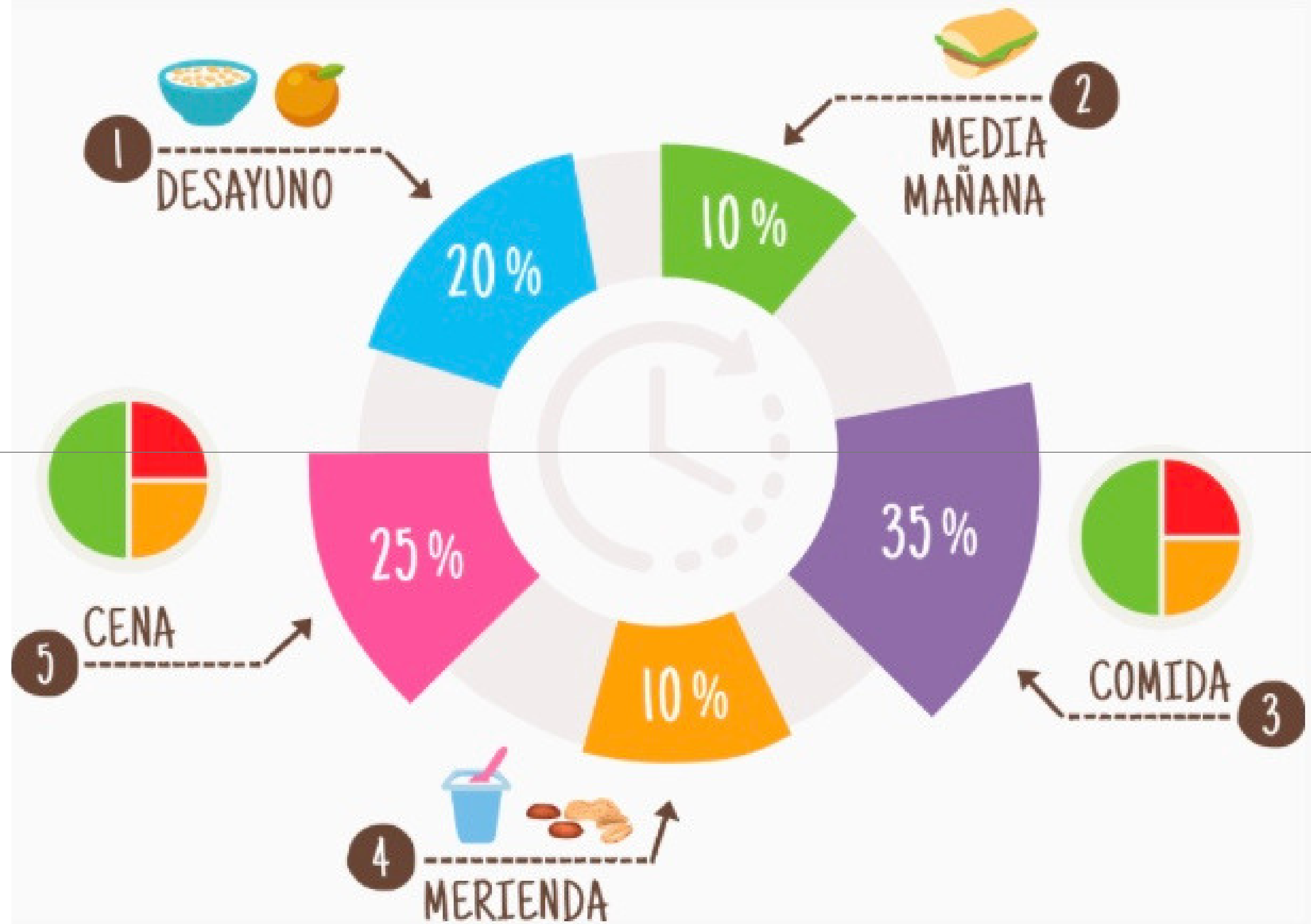


CARBOHYDRATES      FAT      PROTEIN



# EL INTERIOR DEL PLATO





## Principales beneficios de la actividad física

- Disminuye el estrés, Aumenta la autoestima
- Estimula el metabolismo, Reduce el riesgo de obesidad,
- Favorece la densidad mineral ósea
- Mejora el rendimiento escolar, la capacidad de sociabilidad.



## Recomendaciones

- Comer en familia se asocia a mejores hábitos alimenticios
- La mejor bebida es el agua
- Realizar desayunos todos los días
- Realizar almuerzo, cena y dos meriendas entre comidas.
- Limitar a menos de 2 horas por día las actividades sedentarias: videojuegos.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física todos los días.