

Alimentación en el adolescente de 11 a 14 años

El periodo de la vida comprendido entre los 11 y 14 años se llama [adolescencia temprana](#).

Es una etapa de [intensos cambios](#) físicos y psicosociales. Hay un importante aumento de la talla (estirón) y del peso. Y se adquieren las características sexuales.

El brote de crecimiento requiere una adecuada nutrición y por tanto, del aporte de cantidades de energía y todos los nutrientes esenciales.

Repasaremos algunas de las dudas que pueden surgir a los padres, respondiendo a las preguntas más habituales.

¿Qué cambios se van a realizar en su alimentación a esta edad?

Los requerimientos nutricionales hasta esta edad son iguales para niños y niñas, pero a partir de los 11 años deben variar según sexo. El aporte calórico en las niñas será aproximadamente de 2.200 Kcal. /día y en los niños 2.750 Kcal. /día.

¿Como se deben distribuir estas calorías?

- Las [proteínas](#) deben aportar entre un 10-15%. Deben ser sobre todo de alto valor biológico (origen animal).
- La **grasa** total debe ser un 30%, siendo un máximo de 10% de grasa saturada.
- Los **hidratos de carbono** un 55-60% en forma de cereales, fruta, vegetales. Estos además son un buen aporte de fibra. Se debe limitar el consumo de sacarosa y [zumos envasados](#).

¿Tienen que llevar un aporte extra de vitaminas, minerales, hierro o calcio?

- Una dieta adecuada, con el aporte calórico total recomendado, es la mejor garantía de ingesta correcta de minerales, vitaminas, hierro y calcio.
- La realidad es que la mayor parte de adolescentes no llega a cubrir las [necesidades básicas en hierro](#) y calcio.
- Para lograr esto deben tomar al menos medio litro de [leche y derivados](#) diarios y un 20-25 % de calorías deben ser de origen animal.

Mi hijo tiene 12 años y sigue comiendo la misma cantidad que cuando era más pequeño. ¿Debo preocuparme?

NO. En un niño sano, el apetito es un fiel reflejo de sus necesidades. En esta edad hay diferencias en cuanto a su [actividad deportiva](#) y sobre todo, en la edad en la que se produce el estirón. Hay que tener cuidado con la sobrecarga calórica en casos con maduración lenta.

Mi hijo últimamente tiene mucha hambre, come incluso más que su padre. ¿Es esto normal?

Sí. Como ejemplo, una niña de 12-14 años tiene necesidades nutricionales mayores que su madre y un niño a los 16 años mayores que su padre.

¿Cómo debo distribuir los alimentos a lo largo del día?

Se deben hacer 4-5 comidas a lo largo del día distribuidas de la siguiente manera:

- **Desayuno:** Una de las comidas mas importantes del día. Debe cubrir al menos el **25%** de las necesidades nutritivas.

- **Almuerzo:** Refuerza el desayuno

- **Comida:** **35-40%** de las necesidades diarias

- **Merienda:** Complementa la dieta. No debe ser excesiva.

- **Cena:** Se elegirá en función de lo alimentos consumidos a lo largo del día. No debe ser excesiva.

Mi hijo se acuesta tarde estudiando porque tiene muchas actividades y por la mañana no le da tiempo a desayunar. Luego almuerza. ¿Es esto correcto?

NO. El no desayunar es un error nutricional. Es [la primera comida](#) tras un ayuno de 10-12 horas. Disminuye el rendimiento escolar. Favorece el picoteo. Los hábitos alimentarios se adquieren de forma gradual desde la primera infancia. Estos marcarán las preferencias aumentando las posibilidades de sobrepeso y obesidad.

¿Cómo puedo conseguir que mi hijo coma alimentos que hasta ahora rechazaba?

El entorno familiar y [escolar](#) es fundamental a la hora de estimular la actitud ante las aversiones definitivas.

¿Cuáles son los mayores riesgos nutricionales en el adolescente?

En el momento actual, se ve que en este grupo de edad, hay un consumo excesivo de proteínas, [grasas saturadas](#), [hidratos de carbono refinados](#) y sal.

La preocupación por la [imagen corporal](#) les lleva a hacer dietas restrictivas e inadecuadas. En el caso de los varones sobre todo, dietas hiperproteicas con la falsa idea de que así tendrán más músculo.

Así pues, es la edad de inicio de muchos trastornos nutricionales como [obesidad](#), desnutrición, ferropenia, [trastornos de la conducta alimentaria](#), etc.

¿Cuáles son los errores más frecuentes en los hábitos dietéticos de nuestros adolescentes?

- Consumo frecuente de [snacks](#)

- Asistencia frecuente a restaurantes de [comida rápida](#)
- No realizar un desayuno adecuado
- Abusar de [bebidas azucaradas y refrescos](#)
- Dietas restrictivas inadecuadas en niñas preocupadas por su imagen corporal
- Dietas hipergrasas
- Escaso consumo de [fruta y verdura](#)

¿Por qué comen mal nuestros adolescentes?

La [alimentación y nutrición saludable](#) tiene un componente social y cultural, depende mucho de la alimentación de la familia y de sus compañeros. A veces, no disponen o no tienen fácil acceso a alimentos variados y adecuadamente preparados.

¿Debemos favorecer la comida familiar?

Sin duda [la comida en familia](#) favorece un mayor consumo de vegetales y productos ricos en calcio y menor de fritos y refrescos azucarados.

¿Cómo influye la alimentación en su futura vida adulta?

La adolescencia es un momento ideal para la promoción de la salud del adulto, con la instauración de hábitos de vida y alimentación saludables.

Estos hábitos, influirán para bien o para mal, no solo en el estado actual de su salud, sino que serán promotores de salud o riesgo de enfermar en etapas posteriores de su vida.

RECOMENDACIONES A PADRES DE ADOLESCENTES

1. La familia debe ejercer una supervisión a distancia. Hay que evitar continuas recomendaciones. Pueden crear un rechazo hacia aquellos alimentos que se quieren potenciar.
2. Proporcione a su hijo [información](#) sobre sus necesidades, animándoles a tener interés sobre su salud, [la cocina y la nutrición](#).
3. [Tome en cuenta sus sugerencias](#) en cuanto a los alimentos que se preparan en casa.
4. Experimente con alimentos de otras culturas.
5. Tenga [tentempiés nutritivos](#) en casa. Comerán lo que esté accesible.
6. No compre los alimentos que no quiere que su hijo coma
7. Deben existir horarios de comida familiar con interacción entre todos.
8. Involucre a sus hijos en la selección y preparación de alimentos.
9. Seleccione alimentos ricos en Vitamina E, calcio, magnesio, potasio y [fibra](#), ya que son las carencias más frecuentes entre adolescentes
10. En la preparación de los alimentos trate de hornear o asar antes que freír. Use aceites vegetales sobre todo de oliva virgen extra.

11. Use menos salsas, grasas y azúcares
12. Coman más pollo y [pescado](#) que carne roja
13. Controle el tamaño de las raciones
14. Anime a los jóvenes [a beber agua](#) frecuentemente
15. Sea coherente con sus recomendaciones verbales. Coman todos lo mismo.

Fecha de publicación: 7-06-2014

Autor/es:

- [Marta Estañ Capell](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia
- [Mª José Soria Delgado](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia

