
Consejos de alimentación para adolescentes

[En la adolescencia](#) el [aumento en el ritmo de crecimiento y determinados cambios madurativos](#) importantes hacen que sea una etapa con necesidades especiales. Por ello, los consejos para una alimentación sana incluyen las recomendaciones habituales junto a estas necesidades nutricionales específicas.

¿Qué hay que tener en cuenta en primer lugar?

Los adolescentes suelen tener más hambre y necesitar más cantidad de alimento que en los años previos. No debemos restringir la cantidad de comida salvo en situaciones concretas, por lo que no tienen por qué pasar hambre. Más que la cantidad hay que mirar la calidad y variedad de [lo que comen](#).

Los nuevos ritmos de vida, la necesidad de independencia y rebeldía propias de esta edad hacen que con frecuencia hagan comidas fuera de casa y rechacen hábitos familiares. Aún así es necesario mantener hábitos saludables en casa. Es recomendable [comprar y tener en casa](#) solo aquello que queramos que coman. Si compramos [comida poco saludable](#) para otros miembros de la familia, la acabarán encontrando. La buena alimentación es recomendable para todos.

¿Cuántas veces hay que comer al día?

Lo ideal son 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) junto a ingestas menores a media-mañana y en la merienda. Tienden a saltarse comidas, sobre todo el desayuno. Eso hace que cuando les viene el hambre piquen entre horas y no siempre comida sana. Conviene animarles a que hagan cada comida a su tiempo.

El [desayuno es muy importante](#) para ellos, sobre todo durante el curso cuando luego van a clase. No solo es importante que no se lo salten sino que el desayuno debería aportar el 20% de las calorías totales del día.

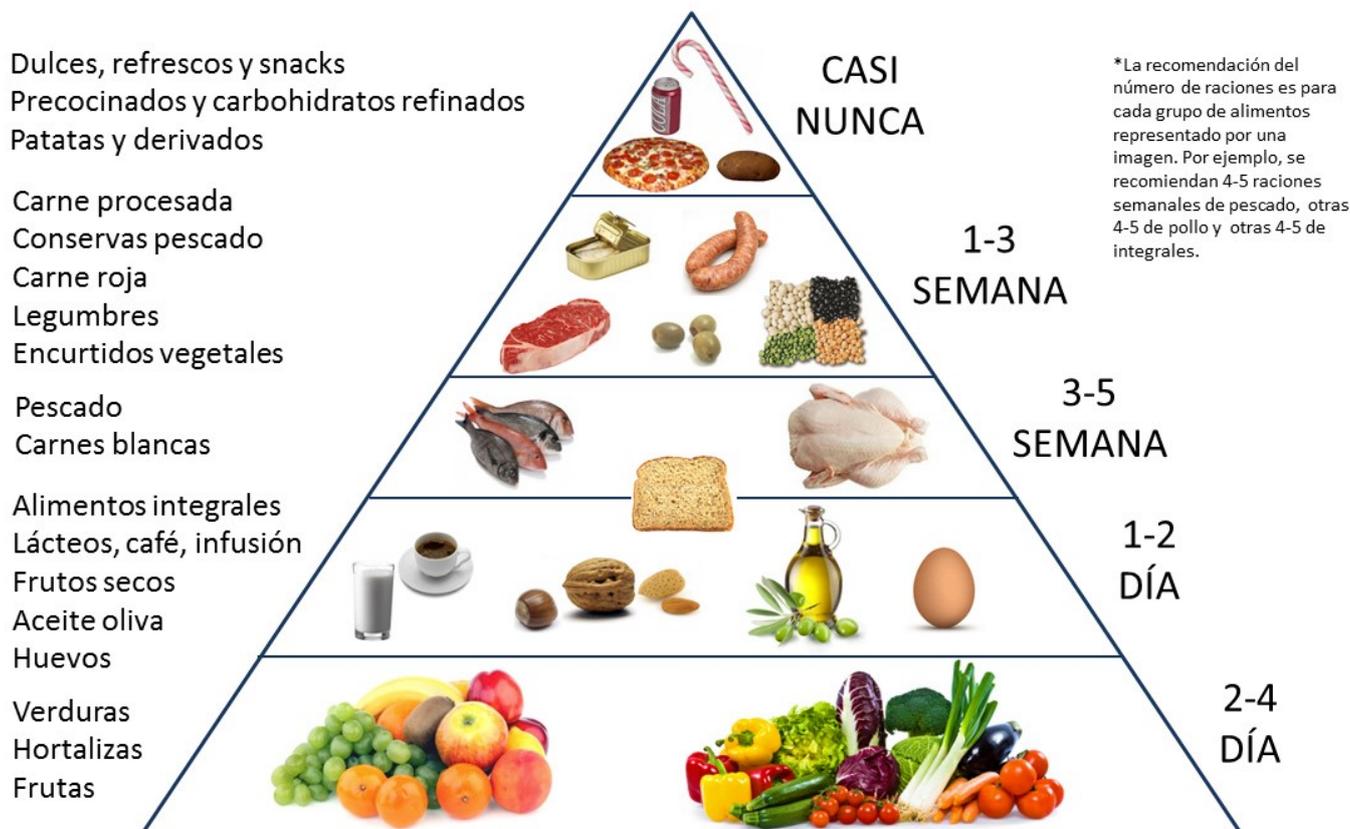
¿Qué entendemos por alimentación sana?

Nuestra dieta mediterránea es el mejor ejemplo, siempre bien acompañada con el [ejercicio adecuado](#). Aconseja: [verduras, hortalizas y frutas](#), cereales integrales, junto a ingesta de [legumbres](#) y [pescado](#), ingesta menor de [carne](#) y utilización del aceite de oliva.

La [pirámide alimentaria](#) (figura 1) nos informa acerca de la frecuencia con que debemos tomar los alimentos. 4-5 raciones de frutas y verduras al día. Lácteos 600-800 ml al día. Aporte moderado de pescado y carne (1-2 veces al día), disminuyendo el uso de carne roja y sobre todo de la procesada. Cereales integrales. Casi nunca dulces, snacks y bebidas azucaradas.

Figura 1: Pirámide Alimentaria. Fuente: Luis Jiménez. Disponible en: <http://loquedicelacienciaparadelgazar.blogspot.com.es/2012/05/la-piramid...>

RACIONES RECOMENDADAS PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS*



¿Qué deberían evitar?

Pese a las preferencias de algunos adolescentes, hay determinados alimentos que lo ideal sería tomarlos muy ocasionalmente (**consejo: no comprarlos**).

- **Alimentos ricos en azúcares refinados:** [dulces, golosinas](#), bebidas o lácteos azucarados. Esto incluye los refrescos, [los zumos no naturales](#) y los yogures bebibles. Por lo fácil que es ingerir grandes cantidades son uno de los mayores riesgos para el sobrepeso.

[Lo más sano es beber agua](#) y en ocasiones zumos naturales o sin azúcar añadido y como aporte lácteo [leche o yogur](#) sin azúcar.

Ojo a los cereales de desayuno. Muchos llevan azúcar o miel y algunos grasas en exceso, como los chocolateados. También se debe disminuir el uso de harinas refinadas. Mucho mejor [pan y cereales integrales](#).

- **Grasas trans:** En general el exceso de grasas puede facilitar el sobrepeso. Se recomienda cocinar al horno, al vapor o a la plancha y no freír. Pero [hay grasas con efecto positivo](#) como el aceite de oliva, las de algunos frutos secos o la del [pescado azul](#).

Las grasas que debemos eliminar de la dieta, pues son nocivas para la salud, son las llamadas *grasas trans*, presentes en gran variedad de productos como bollería industrial, comida rápida, fritos, snacks. Podemos

reconocerlas en los envases como “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”.

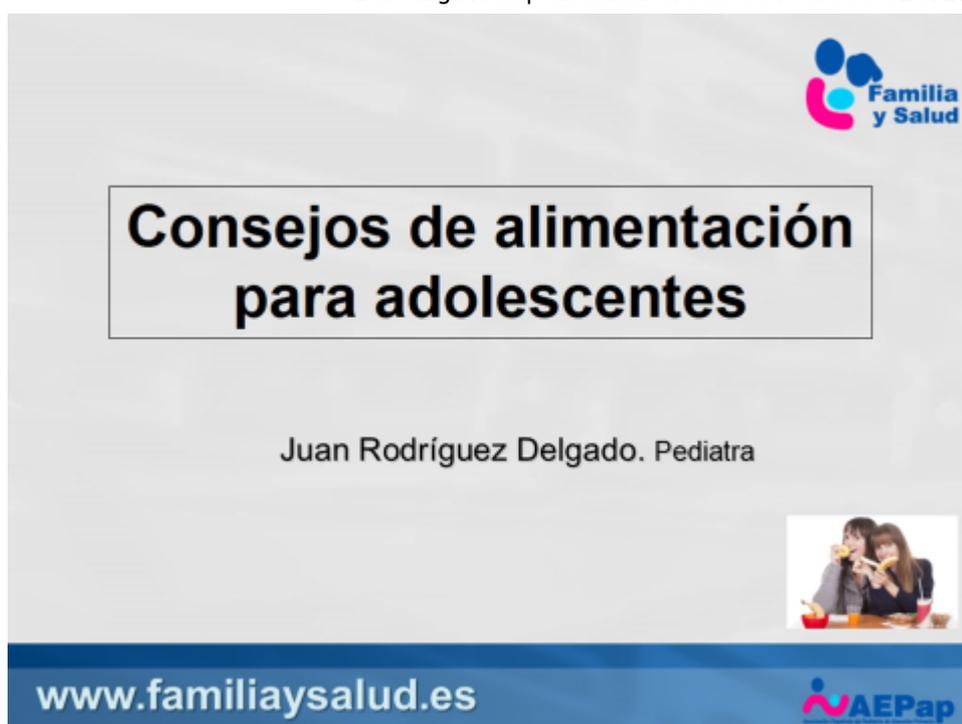
¿Cómo se concreta una alimentación sana en el menú diario?

Existen infinitas posibilidades y formas de elaborar un [menú saludable](#). Quizás nos ayude conocer pautas que ayudan mucho a equilibrar la alimentación:

- **5 raciones de [verdura y fruta](#) al día.** Una ración de verdura es, por ejemplo, un plato de judías o una ensalada (como plato, no como acompañamiento). Una ración de fruta es una manzana, un racimo de uvas o una rodaja de sandía. Ayuda a conseguirlo garantizar un plato de verdura en la comida o en la cena y tomar fruta también a media mañana o en la merienda, en lugar de picar otras cosas.
- **Primeros platos:** [verdura y hortalizas](#) a diario. Cereales integrales y legumbres 2-3 veces por semana. En comida o cena.
- **Segundos platos:** pescado 4-5 veces a la semana, carne 3-4 veces a la semana, huevos 2-3 a la semana. La carne roja es una buena fuente de hierro, necesario en esta etapa, pero no es necesario tomar más de 1-2 veces por semana. Priorizar carne blanca o de ave. No siempre hay que tomar un plato grande de carne o pescado en comida y cena. Si ya se ha tomado carne o pescado en la comida, la cena puede ser una buena ensalada con un poco de atún o de huevo duro.
- **Postres:** habitualmente fruta. También lácteos sin azúcar (desnatados solo es necesario si hay sobrepeso). Dulces para los momentos especiales (que son necesarios) pero no a diario.

Un último consejo: merece la pena gastar tiempo en preparar la comida (seguramente será más sana, menos “rápida”) y sobre todo en comerla en familia, pues favoreceremos el diálogo y la comprensión que tanto necesitan los adolescentes para todo.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Familia y Salud

Consejos de alimentación para adolescentes

Juan Rodríguez Delgado. Pediatra



www.familiaysalud.es **AEPap**

Fecha de publicación: 28-09-2011

Última fecha de actualización: 21-09-2016

Autor/es:

- [Juan Rodríguez Delgado](#). Pediatra. Centro de Salud de Alpedrete. Alpedrete (Madrid)

