Alimentación en la Adolescencia

El apetito voraz aparece sobre todo en los hombres, que además suelen realizar más actividad física.

La alimentación debe favorecer un adecuado crecimiento, desarrollo y promover:

Hábitos saludables

Un adecuado crecimiento y desarrollo

Prevenir trastornos nutricionales

Proveer la demanda de nutrientes necesaria

Modelo de Alimentación

La nutrición adecuada durante la adolescencia se equilibra entre 2,200 y 3,000 calorías al día, distribuidas así:

1. Proteínas

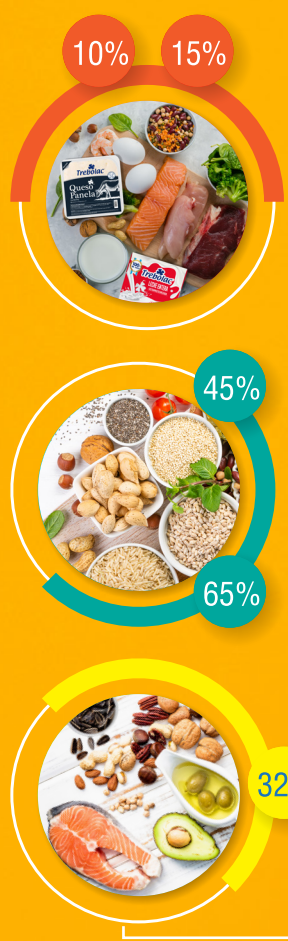
Predominantemente de alto valor biológico (origen animal) como carne, pollo, pescado, leche, queso, huevo.

2. Carbohidratos

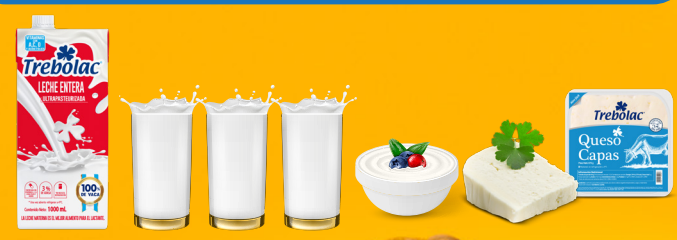
Aporte de carbohidratos complejos, como los cereales, frutas y vegetales, que constituyen además una importante fuente de fibra.

3. Grasas

Una alimentación variada y equilibrada que aporte ácidos grasos mono y poliinsaturados y reducción de la ingesta de colesterol. Por ejemplo, el aguacate, mantequilla de maní, aceite de oliva.



Recomendaciones

Se recomienda porciones diarias de productos lácteos

3 porciones diarias, de leche y/o derivados de entre 3/4 y 1 litro al día