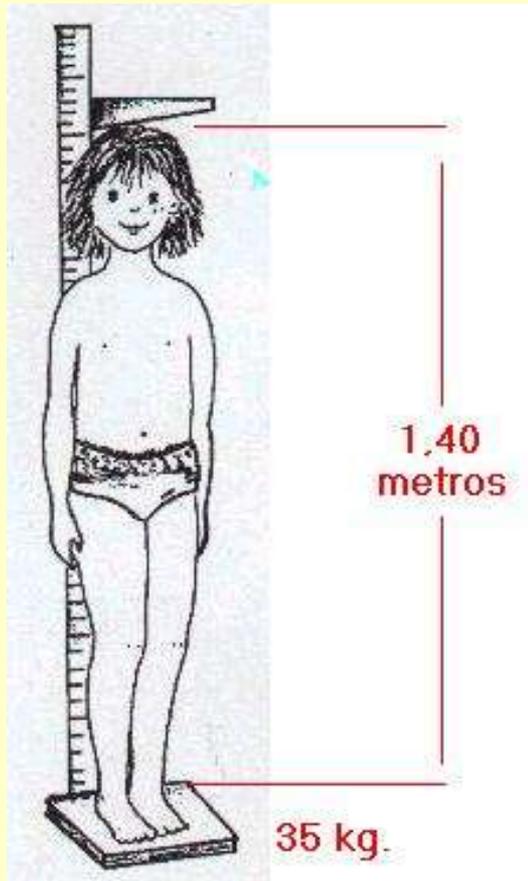


ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES

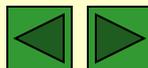
Necesidades de nutrientes

Indice de masa corporal



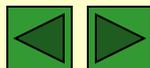
$$\text{I.M.C} = \frac{\text{Peso en kg.}}{(\text{Altura en metros})^2} = \frac{35}{(1.40)^2} = 17.85$$

Ideal	20 a 25 kg/m ²
Desnutrición	Menos 20 kg/m ²
Sobrepeso	25-30 kg/m ²
Obesidad Mod.	30-35 kg/m ²
Obesidad Morb.	> 40 kg/m ²



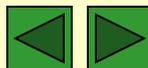
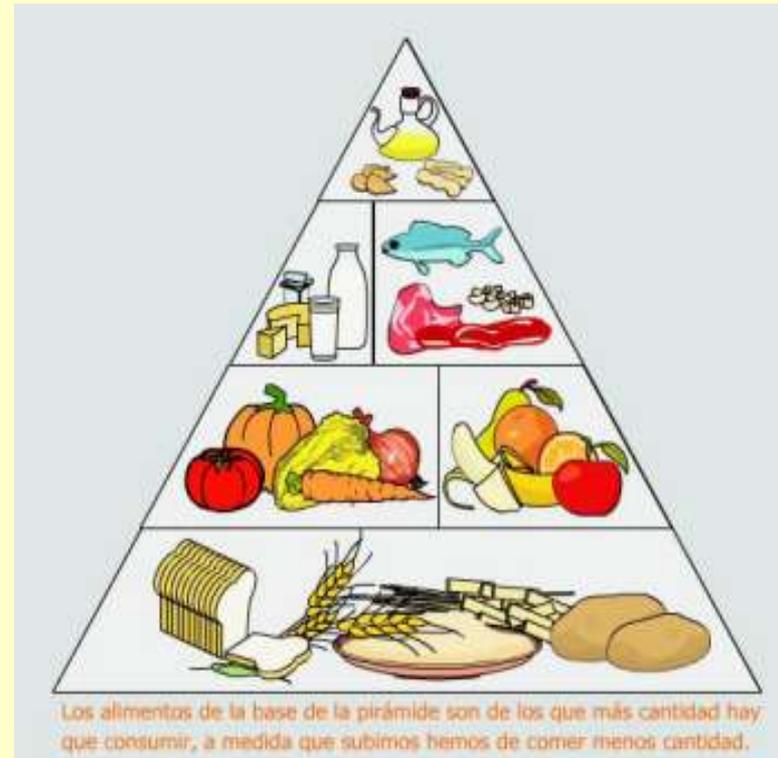
Introducción

- Durante la infancia y la adolescencia los hábitos dietéticos pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades fundamentalmente cardiovasculares.
- Cada etapa de la vida tiene unas necesidades nutricionales distintas, nos vamos a centrar en la alimentación del adolescente.



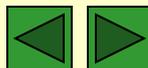
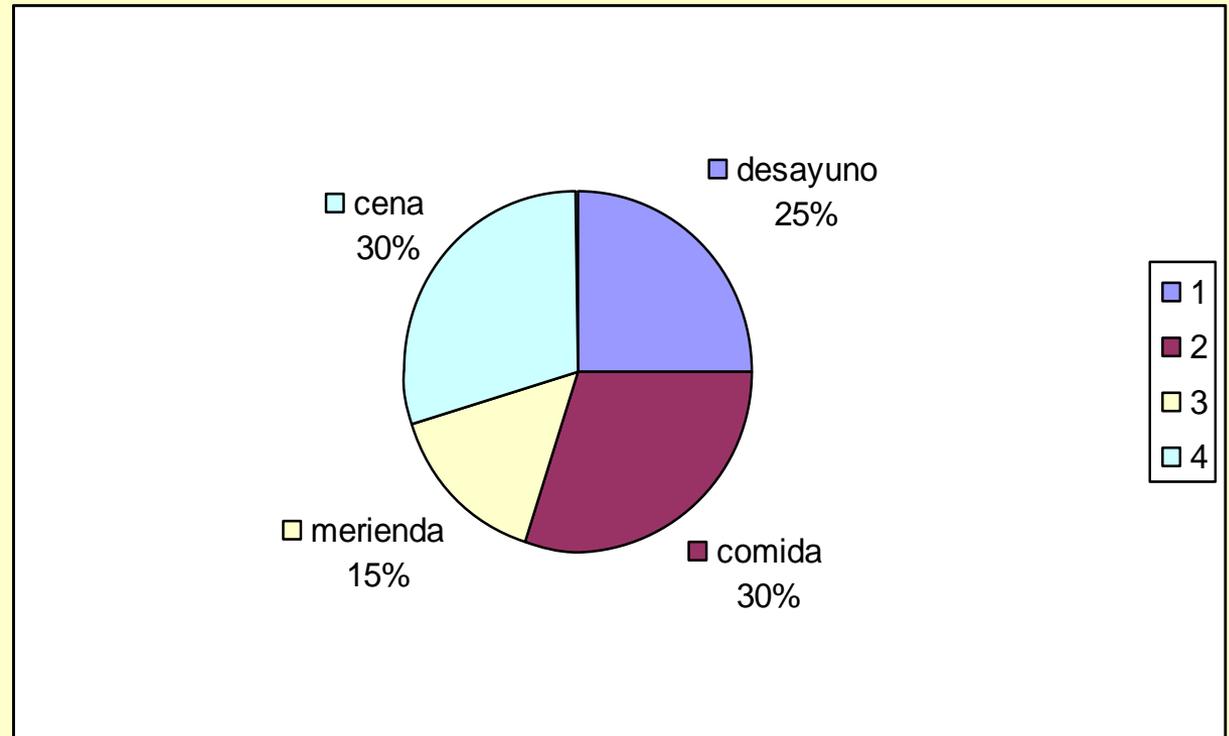
Pirámide nutricional

- **Grupo I.** Grasas, aceites, bollería industrial, frutos secos,... con moderación.
- **Grupo II.** Leche y sus derivados, yogur, queso,... 2-3 porciones.
- **Grupo III.** Carne, pollo, pescado, huevos, legumbres, 2-3 porciones.
- **Grupo IV.** Verduras y hortalizas, 3- 5 porciones.
- **Grupo V.** Frutas, 2-4 porciones.
- **Grupo VI.** Pan, cereales, arroz, papas y pastas 6-11 porciones.



Requerimientos y distribución dietética

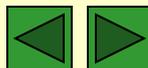
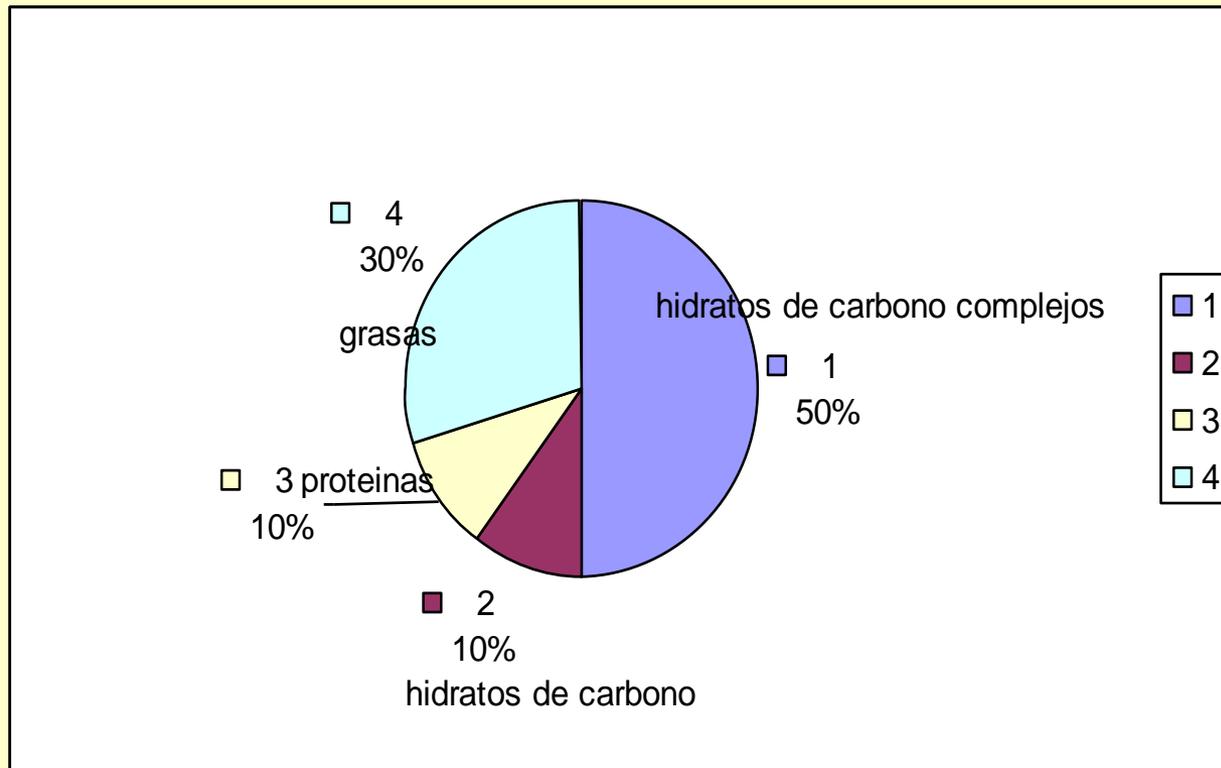
- **Energía 2000 kcal**
- **25% en el desayuno**
- **30% en la comida**
- **15% en la merienda**
- **30% en la cena**



Requerimientos y distribución dietética

- **Hidratos de Carbono** entre 50% y 60% principalmente complejos, pan, pasta, arroz, cereales, galletas
- menos del 10% refinados. azúcar, bollería, refrescos, miel, jaleas, mermeladas

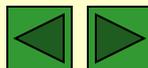
- **Proteínas** entre 10% y 15% de alta calidad
- **Grasas** entre 30% y 35% grasas con equilibrio entre animal y vegetal



Energía

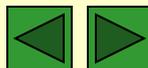
La energía

La energía de nuestro cuerpo proviene de los alimentos que ingerimos. El cuerpo necesita ingerir diariamente proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, agua y sales minerales. Una alimentación variada, suministra todas las sustancias necesarias.



HIERRO I

Hemínico	No Hemínico
Origen animal	Origen no animal
Fácil absorción	Difícil absorción
<p data-bbox="436 743 850 782">Carne magra, pescado</p> 	<p data-bbox="1020 743 1555 882">Judías, lentejas, verduras de color verde, frutos secos, cereales enriquecidos</p> 

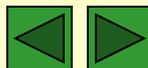


HIERRO II

Vitamina C

La vitamina C y las proteínas animales favorecen la absorción de hierro no hemínico.

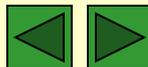
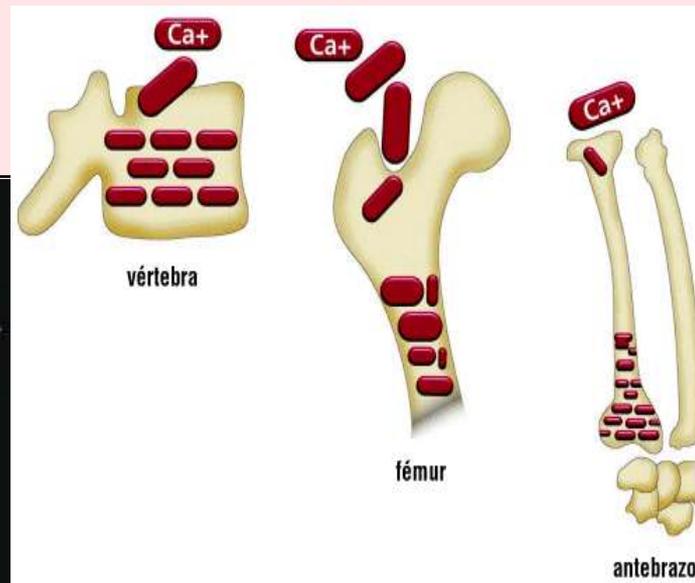
Si se toma un vaso de zumo de cítricos en el desayuno con cereales enriquecidos con hierro, o si se exprime un limón o se añade pollo a la ensalada se favorece la absorción del hierro proveniente de estos alimentos.



CALCIO I

99% de las reservas de calcio se concentran en los huesos

El 45% de la masa ósea de un adulto se forma durante la adolescencia



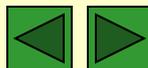
CALCIO II

Se absorbe el 30% del calcio de la dieta

La masa ósea conseguida durante la adolescencia reduce el riesgo de tener huesos frágiles (osteoporosis) en la madurez

Comer varias raciones de lácteos, leche, yogur y queso se conseguirán los niveles de calcio recomendados.

El ejercicio físico, 30 a 60 minutos al día estimula el fortalecimiento y la conservación de los huesos

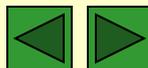


10 RECOMENDACIONES I

1.-El desayuno es una comida muy importante. Se debe ingerir una ración de fruta o zumo, una de lácteos y una de cereales. La glucosa ingerida en el desayuno nos ayudará en el rendimiento escolar.



2.-Disfruta de la comida: acompañado de familiares y amigos. No veas la televisión mientras comes.



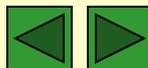
10 RECOMENDACIONES II

3-Come muchos alimentos variados:No hay alimentos "buenos" o "malos"Se necesitan 40 vitaminas y minerales para comer sano, la mejor manera de conseguirlo es comer variado

4.-Basa tu alimentación en los carbohidratos:Algunos alimentos ricos en carbohidratos son la pasta, el pan, los cereales, las frutas y las verduras. Intenta incluir alguno de estos alimentos en cada comida ya que casi la mitad de las calorías de tu dieta deberían provenir de ellos.



5.-Come frutas y verduras en cada comida Deberías intentar consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.



10 RECOMENDACIONES III

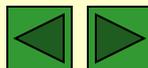
6.-La grasa:consumir demasiadas grasas, y en particular grasas saturadas, puede ser malo para nuestra salud. Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos enteros, los pasteles, bollos, carnes grasas y salchichas. Come de forma equilibrada - si a la hora de la comida consumes alimentos ricos en grasas, intenta tomar alimentos con menos grasas en la cena.



7.-Los tentempiés comer entre horas aporta energía y nutrientes, Pica fruta, frutos secos, galletas



8.-Saciar la sed: Se necesitan por lo menos 6 vasos de líquidos al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio.



10 RECOMENDACIONES IV

9.-Cuida los dientes. Lávate los después de cada comida. Los alimentos ricos en carbohidratos favorecen la aparición de caries



10.-Ponte en movimiento: Estar en forma es importante para tener un corazón sano y unos huesos fuertes, te ayudará a no tener exceso de peso.

