



Guía de orientación para la correcta alimentación en los adolescentes

La adolescencia es la etapa de la vida entre la infancia y la edad adulta.



Etapa del "estirón", cambio súbito de la velocidad de crecimiento en la estatura y aumento de la masa corporal. Ocurre diferente entre chicos y chicas, tanto en tiempo como en intensidad; comprende casi el 50% de todo el crecimiento que tendrá esa persona.



Aumenta de estatura aproximadamente 20 cm



Aumenta de estatura aproximadamente 23 cm

Cambios en masa muscular, masa grasa y masa ósea

	HOMBRE	MUJER
MASA MUSCULAR	De 27 a 62 kg (+35 kg aprox)	De 25 a 43 kg (+18 kg aprox)
MASA GRASA	De 7 a 9 kg (+2 kg aprox)	De 5 a 14 kg (+9 kg aprox)
MASA ÓSEA	De 300 g a 1000-1200 g (+700-900 g aprox)	De 300 g a 1000-1200 g (+700-900 g aprox)

Nutrientos clave para esta etapa

Nutriente	Dónde encontrarlos	Por qué lo necesitan
<p>PROTEÍNA</p>	Alimentos de origen animal y leguminosa	Crecimiento y desarrollo
<p>HIERRO</p>	Tejidos animales, huevo, leguminosas, cereales y algunas verduras verdes	Componente de la sangre y transporte de oxígeno
<p>VITAMINA A</p>	Verduras, frutas y leche	Salud visual y respuesta inmunitaria
<p>VITAMINA C</p>	Cítricos y verduras frescas	Absorción de hierro, sistema inmunológico
<p>VITAMINA D</p>	Exposición al sol y lácteos	Absorción y metabolismo del calcio, respuesta inmunitaria
<p>ÁCIDO FÓLICO</p>	Verduras de hojas verdes	Crecimiento y síntesis de tejidos
<p>CALCIO</p>	Leche y yogurt descremados, quesos frescos, y tortilla de maíz	Estructura de huesos y dientes, y contracción muscular

Cada quien sus porciones en el día



Cada quién sus porciones y en cada tiempo de comida

Desayuno		Refrigerio matutino		Comida		Refrigerio vespertino		Cena	
verdura	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura	verdura
1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta	1 fruta		1 fruta		
1 AOA	1 AOA			2 AOA	3 AOA			1 AOA	1 AOA
		1 lácteo				1 lácteo		1 lácteo	
			1/2 leguminosa						1/2 leguminosa
2 cereales	2 cereales	1 cereal	1 cereal	2 cereales	3 cereales	1 cereal	1 cereal		

Dato de interés: las chicas de 12-14 años tienen requerimientos nutricionales superiores a las de su madre, y para los chicos a los 16, son superiores a las de su padre.

La actividad física en los adolescentes refuerza el desarrollo y crecimiento de músculos y huesos.



Diaria

Mínimo 60 minutos de actividades físicas de intensidad moderada (70-80% de de FC máx*) a vigorosa (80-90% de FC máx*)

Preferentemente aeróbica.

*Frecuencia cardiaca máxima (FC máx) = 220 - edad

Ejemplos de actividad física

AF moderada



AF intensa

