

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

Adolescentes (12-15 años)



SaludMadrid

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES PARA ADOLESCENTES

La adolescencia es esencialmente una época de cambios. Trae consigo grandes variaciones físicas y emocionales, que transforman al niño en adulto. Para lograr esto, el adolescente todavía necesita apoyo: de la familia, la escuela y la sociedad, ya que la adolescencia sigue siendo una fase de aprendizaje.

Durante la adolescencia se producen importantes **cambios en la composición corporal** con diferencias específicas por sexo, que conllevan una repercusión importante en las necesidades nutricionales. El **elevado ritmo de crecimiento** y el aumento de la masa muscular conllevan un **aumento importante en las necesidades proteicas, energéticas** así como de **otros nutrientes** implicados en el metabolismo energético y en los procesos de crecimiento.

En esta etapa la crisis de maduración repercute en los hábitos de consumo alimentario.

El común denominador es el cambio físico y emocional de la propia imagen. La opinión de los demás y el pudor, unidos a sentimientos de reafirmación dentro de una duda continua de base, hacen al adolescente extremadamente vulnerable.

Un aspecto importante es la imagen corporal, que se ve influenciada por el prototipo de imagen ideal promovida desde la publicidad y los personajes populares idealizados entre este colectivo.



RECUERDA



Consultar con su profesional de Atención Primaria ante cualquier duda.

CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA

- El estilo de vida del adolescente le lleva con frecuencia a **comer fuera de casa, suprimiendo o restringiendo comidas**, especialmente el **desayuno**, que son reemplazadas muchas veces por pequeñas ingestas entre las comidas principales.
- Picoteo entre las comidas: consumo frecuente de “snacks”, bebidas azucaradas y refrescos, “calorías vacías”, favoreciendo además problemas como la obesidad, caries dental y malos hábitos alimentarios.
- La asistencia frecuente a **restaurantes de comidas rápidas**, y la disponibilidad de alimentos precocinados en el propio domicilio, han contribuido también a cambios en el modelo de dieta, con mayor consumo de grasa total, grasa saturada, colesterol, azúcares y sodio, y un menor consumo de fibra, incluso con déficits de micronutrientes, (vitaminas y minerales), alejándose cada vez más de la dieta mediterránea tradicional.
- Con frecuencia comienzan a practicarse en esta época **dietas no convencionales**: vegetarianas, macrobióticas, de alimentos naturales, dietas restrictivas, etc. Estas dietas pueden provocar estados carenciales poniendo en riesgo la salud del adolescente.
- Puede aparecer una **preocupación excesiva por la imagen corporal** provocada por la presión social y el entorno, que junto con ciertos rasgos como la **baja autoestima, perfeccionismo e impulsividad** pueden ponerle en riesgo de padecer un **trastorno de la conducta alimentaria**. La puesta en práctica de dietas restrictivas puede ser un desencadenante de la aparición de dichos trastornos.
- También es frecuente el inicio en el consumo de alcohol y tabaco en esta etapa.
- En casa, el hábito de estar muchas horas ante la televisión, y la inactividad física y sedentarismo facilitan asimismo el picoteo. Todo ello colabora al desarrollo de sobrepeso y obesidad.
- Una situación a la que hay que prestar atención son las **prácticas deportivas de competición**, que necesitarán un ajuste especial en su dieta.

















RECOMENDACIONES

- Llevar una dieta variada, equilibrada y suficiente, es la mejor garantía para la ingesta correcta de todos los micronutrientes.
- Dar preferencia al consumo de **carnes de tipo magro**, evitando la grasa visible y la piel de las aves por su alto contenido de grasa, disminuir el consumo de carnes rojas y fritos.
- Consumir preferiblemente pescado por su menor contenido energético y mejor perfil de grasas.
- No exceder la ingesta de huevos a más de tres a la semana.
- Comer 5 o más raciones diarias de frutas, verduras y hortalizas.
- Utilizar el agua como bebida durante las comidas y a lo largo del día.
- Limitar el consumo de alimentos como bollería, refrescos, pizzas..., y consumirlos ocasionalmente.




FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES (12-15 años)

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN* (en crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS 1 plato normal
FRUTAS 	Diario (raciones/día)	2-3	150-200 g 1 pieza grande 1 plátano grande 1 rodaja de melón, sandía
VERDURAS 		2-3	200-250 g plato principal 120-150 g guarnición 1/2 plato verdura cocida 1 plato ensalada 1/2 tomate
LÁCTEOS 		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 1 taza de leche entera 2 unidades de yogur
ACEITE DE OLIVA 		4-5	10 ml 1 cucharada sopera
PAN y CEREALES 		3	60 g de pan 40-50 g cereales desayuno 40-50 g galletas "maría" 4-5 dedos de una barra de pan ó 2 rebanadas pan de molde 8-10 cucharadas soperas 8-10 galletas
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA 	Semanal (raciones/semana)	4	80-90 g arroz (crudo) 80-90 g pasta (crudo) 200-250 g patata plato principal 150 g guarnición 2 cucharones (cocido) 1 plato hondo 1 ½ patata grande 1 patata grande
LEGUMBRES 		2-3	60-70 g 2-2,5 cazos (cocido) 1 plato hondo
PESCADO 		4	150 g 1 filete mediano
CARNES MAGRAS, AVES 		3	100-120 g carne 200-250 g pollo 1 filete normal tipo ternera 1 muslo y contramuslo pollo
HUEVOS 		3-4 huevos	75 g 1 huevo XL
FRUTOS SECOS 		3	15 g 3 nueces 12 avellanas o almendras
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS 		OCASIONALMENTE	
AGUA 	Diario (raciones/día)	7-8	200cc 1 vaso
ACTIVIDAD FÍSICA 		Diario	Al menos 1 hora/ día de actividad física moderada a vigorosa más 3 días / semana de actividades vigorosas y fortalecimiento muscular Juegos colectivos Actividades escolares Educación física y deportiva Caminar, subir escaleras

*Los rangos de ración varían en función de la edad y actividad física del niño.

	COMIDA	DESAYUNO
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> - POTAJE de judías, berros, zanahoria, cebolla, puerro y patatas. - FILETE DE MERLUZA CON PISTO: tomate, pimiento, berenjena y calabacín. - Fruta 	Leche Cereales Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> - GUISO DE CARNE con patatas y verduras (Pochar el ajo, cebolla, zanahoria. Añadir guisantes y la carne marcada en una sartén. Echar un chorro de vino y cubrir de agua. Cocer hasta que esté tierno). - ENSALADA DE CANÓNICOS: Canónigos, zanahorias, tomates, aceitunas y maíz. - Fruta. 	
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS (Patatas, pimiento verde, cebolla, costillas de cerdo adobadas, vino blanco). - EMPERADOR a la plancha con judías verdes y tomates. - Fruta. 	
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> - CANELONES DE VERDURAS. - FILETE DE TERNERA Y PATATAS ASADAS. - Fruta 	
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON ARROZ: patatas, tomate, chorizo y pimiento. - MERLUZA A LA PLANCHA con ensalada de judías verdes y tomate. - Fruta. 	*Sólo un único elemento.
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA de arroz, maíz, tacos de pavo, queso fresco y guisantes. - POLLO ASADO con ensalada de rúcula y tomate. - Fruta. 	Lácteos Frutas naturales Zumos naturales
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA MINISTRONE con pasta. - SALMÓN A LA PLANCHA y revuelto de espárragos trigueros. - Fruta 	Bocadillo (variado) *Uno o varios elementos y



MEDIA

MERIENDA

CENA



- **CREMA DE VERDURAS.**
- **ALBÓNDIGAS DE POLLO CON TOMATE.**
- Fruta y vaso de leche.

- **CREMA DE CALABAZA**, zanahoria, patata, puerro, queso crema o nata.
- **CROQUETAS DE BACALAO:** Migas de bacalao desalado, espinacas, cebolla y bechamel.
- Fruta y vaso de leche.

- **PURÉ DE VERDURAS.**
- **PAVO A LA PLANCHA** con cuscús y zanahoria, tomate, cebolla y judías verdes.
- Fruta y leche.

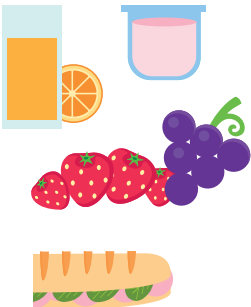
*Para un desayuno equilibrado son necesarios los tres elementos.

MAÑANA



- **GUISANTES CON JAMÓN.**
- **LENGUADO Y CALABACÍN PLANCHA.**
- Fruta y vaso de leche.

- **SOPA DE PESCADO:** Fumet, puerro, cebolla, zanahoria, ajo, rape, gambas y almejas.
- **TORTILLA DE PAVO.**
- Yogur.



- **REVUELTO DE ESPÁRRAGOS** trigueros, champiñón y berenjena.
- **MERLUZA** en salsa verde con patata cocida.
- Cuajada con nueces.

- **PASTA SALTEADA** con tomate cherry, ajo, champiñón, aceitunas negras y zanahoria.
- **CHULETA DE SAJONIA.**
- Fruta y vaso de leche.

en cantidad nunca excesiva.

LO QUE LA FAMILIA PUEDE HACER

- Ejercer una influencia favorable en la dieta de los adolescentes, con el desarrollo de buenos hábitos alimentarios y patrones de conducta. Promocionar la “dieta mediterránea” con 5 comidas diarias ayudará a evitar consumir alimentos muy calóricos entre horas.
- Realizar alguna de las comidas en familia, compartir padres e hijos este momento y evitar hacer de él una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas.
- Hacer participar a los adolescentes en la preparación de la comida junto a la familia, esto supone una estupenda escuela de hábitos positivos.
- Supervisar el tipo de alimentación que siguen los escolares de esta edad, para evitar que hagan, por su cuenta combinaciones de alimentos poco adecuadas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar. Estar atento de manifestaciones acerca de si se ve gordo/a y se obsesiona con la idea de adelgazar, si sólo come alimentos bajos en grasa y calorías, pone excusas para no comer en familia, corta la comida en trocitos muy pequeños y los “marea” en el plato, colecciona dietas y mucha información sobre calorías, etc., esto podría indicar el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria.
- Estimular una vida activa y que dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte, intentando que realicen **al menos 1 hora al día** de actividad física moderada (caminar ligero o montar en bici) a vigorosa (correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente), pudiéndose alcanzar el tiempo recomendado por periodos más cortos (sumando períodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno). Además es conveniente realizar tres días por semana actividades vigorosas y de fortalecimiento muscular.
- Limitar el uso de pantallas (TV, videojuegos y ordenador) a menos de 2 horas al día y supervisar su contenido.

COMUNIDAD DE MADRID
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

Imprime: BOCM

Tirada: 20.000

Edición: Diciembre de 2018

Depósito legal: M-34.706-2017

