

minan las necesidades nutricionales, la dieta se orientará a cubrir el gasto originado, y por ello los requerimientos son muy superiores a los de la edad infantil y en adultos.

El gasto energético en reposo es el que representa el mayor tanto por ciento, siendo más elevado en el varón unido al originado por la actividad física, que también suele ser mayor en varones.

¿Cómo distribuiremos las calorías en relación con las comidas?

- 20 – 25% con el desayuno
- 30 – 35% en la comida
- 15 – 20% en la merienda, y



- 25% con la cena, complementando los déficits acaecidos durante el día

¿Existen dietas saludables en los adolescentes?

¿Qué recomendamos?

En general se aconseja:

- tomar la mayor variedad posible de alimentos
- de forma equilibrada entre ingesta y ejercicio
- dieta abundante en cereales frutas y verduras; pobre en grasas y sal
- aportar alimentos ricos en calcio

y hierro para satisfacer las necesidades de crecimiento.

La pirámide de los alimentos es una buena guía de alimentación saludable en la adolescencia

Si atendemos a los alimentos “clásicos” aconsejaremos:

- Panes y cereales integrales que van a proporcionar fibra
- Alimentos pobres en grasas y azúcares
- Frutas frescas “enteras” y sus zumos al 100%
- Ingesta de verduras variadas a diario, sin añadir demasiado aceite o condimentos
- Tomar leche y yogures descremados, quesos frescos
- Carnes magras con poca grasa, pescados y pollo sin piel
- Condimentar con aceites vegetales y tomar margarinas de aceites vegetales
- Evitar alimentos ricos en grasas y limitando los azúcares

¿Qué otros consejos asociados a la nutrición se pueden dar en la adolescencia?

La práctica habitual de ejercicio físico acarrea indudables beneficios, utilizando las actividades habituales de la vida diaria para hacerlo (subir y bajar escaleras, ir caminando a los distintos lugares, etc) y en situaciones de sobrepeso, a veces causado por un excesivo sedentarismo.

Mantener un ritmo regular en la distribución alimentaria diaria (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena)

Consumo ocasional y no habitual de comida rápida

Es evidente el daño y perjuicio causado por el elevado consumo de alcohol y el hábito de fumar hasta en un tercio de los adolescentes.

El seguimiento habitual de estos consejos busca prevenir la obesidad y un adecuado desarrollo.

La obesidad es un problema sanitario de primer orden a cualquier edad, reconocido mediante el desarrollo de programas institucionales que procuren un bien general, la mejor prevención frente a ella es muy sencillo:

- Seguir una dieta variada y equilibrada en los tipos de alimentos, con pocas grasas y azúcares, sin excesiva sal
- Evitar las comidas rápidas de moda
- Realizar ejercicio físico de forma habitual
- Evitar hábitos no saludables (tabaco, alcohol)



CAJA RURAL DE TOLEDO

Forja Artesana
La Fragua
 Antonio Ruiz Rodríguez
 Paseo Santo y Soledad, 4
 Tel.: 925 750 104 - 629 882 056
 La Puebla de Montalbán (Toledo)

E.S. NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ
 Hijos de Timoteo García Catalán
HITIGARCA, S.L.
 C/. Santa Lucía, s/nº
 Teléfono 925 75 07 58 - Fax: 925 751 056
 45516 LA PUEBLA DE MONTALBAN (Toledo)