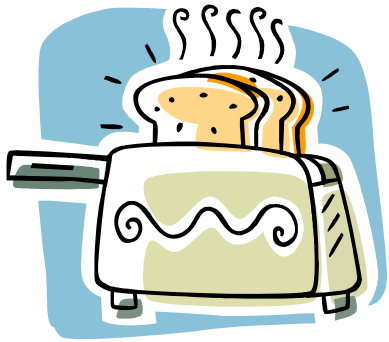


¿Qué alimentos y en que cantidad garantizan una dieta adecuada para un adolescente?



Alimentos plásticos:

Leche y derivados de 600-850 ml, además de una ración de queso (150-200 g) al menos una vez al día. Carne o pescado: 150-200 g por ración. (1 vez al día). Huevos: 1 al día (hasta completar 4 semanales). Cuando sustituyan a una ración de carne o pescado se deberán tomar dos.

Alimentos energéticos:

Se deben tomar, al menos, dos raciones diarias (patatas, arroz, pasta, pan, etc.) no excesivamente voluminosas y asegurar la ingesta de azúcar e hidratos de carbono sobre todo en el desayuno.

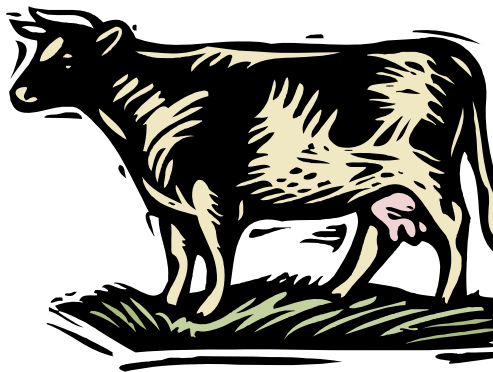
Alimentos reguladores:

Es muy importante tomar frutas y verduras cocidas y crudas. Se recomienda tomar una ensalada diaria y 3-4 piezas de fruta.

Bebidas:

Se debe tomar suficiente cantidad de agua (unos dos litros cada día) y una cantidad moderada de bebidas azucaradas. Se debe insistir especialmente en los efectos nocivos del consumo de cualquier bebida alcohólica en este periodo de la vida.

Cómo lograr una mejor alimentación:



Aumente el consumo de leche. Prefiera alimentos de bajo contenido graso. Recuerde que puede reemplazarla por yogurt, queso fresco.

Prefiera las carnes como pescado, pavo y pollo, éstos contienen menos grasas saturadas y colesterol.

Aumente el consumo de frutas, verduras y legumbres.

Prefiera los aceites vegetales crudos. Consuma frituras sólo en forma ocasional.

Disminuya su consumo de azúcar. Recuerde que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).

Recuerde que muchos alimentos procesados contienen una importante cantidad de sal (snacks, papas fritas, galletas saladas, suflitos y otros), por lo tanto, no agregue sal extra a sus comidas.

El consumo eventual de comida rápida (fast food) no supone ningún inconveniente para la salud, siempre y cuando no se conviertan en un hábito ni sustituyan la ingesta de otros alimentos básicos.

PERO TODO ESTO ESTÁ MUY BIEN PERO SI NO QUIEREN ¿QUÉ?

En primer lugar, es muy común que se salten comidas, sobre todo el desayuno o la merienda, lo que trae aparejado algunas consecuencias metabólicas: como la exagerada secreción de insulina que favorecen el desarrollo de enfermedades como la obesidad y la diabetes.

Además, el gran consumo de comidas de bajo aporte energético (ya sean golosinas, snacks, y otros) distrae su apetito para los alimentos energéticos.

Por último, las dietas para adelgazar, si no están correctamente elaboradas, no sólo no son efectivas sino que además pueden contribuir a la instalación de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia nerviosa o bulimia.

En síntesis, un adolescente no tiene por qué aburrirse o "sufrir" para alimentarse en forma correcta. Si se proveen en forma equilibrada de esta mayor cantidad de calorías que necesitan, podrán continuar disfrutando de sus comidas preferidas, acompañando el crecimiento normal de la edad y además, alimentándose en forma sana.

La autoridad la tenemos nosotros/as y se trata de salud, de creatividad, de dar ejemplo y de paciencia.