

# Alimentación de las y los adolescentes.



**Yakult**



Esta etapa de la vida que va de los 10 a los 19 años de edad, se llama adolescencia y se caracteriza por cambios acelerados en el funcionamiento corporal, orgánico, emocional y social.

Por lo que la alimentación es muy importante para asegurar un desarrollo y crecimiento adecuados.

Los alimentos son el medio por el cual tu cuerpo recibe los nutrientes necesarios para vivir, crecer, desarrollarte, moverte y mantenerte sano.



Es frecuente que comas en tu casa o en la calle frituras, dulces y otros alimentos con mucha grasa, azúcar o sal.

También es frecuente que comas muy de prisa y a deshoras, no desayunes y a veces sólo comas una vez al día, y no muy bien que digamos.

Sigues dietas que te recomiendan para bajar de peso o bien comes en exceso, lo que pueden acarrear problemas como la anorexia, la bulimia, el sobrepeso o la obesidad, entre otras.



También es frecuente que no realices actividades físicas o deporte y prefieras jugar con tu computadora o ver televisión, en lugar de caminar, jugar, bailar, brincar, correr, etc.

Comer adecuadamente no significa dejar de consumir determinados alimentos, ni hacer grandes sacrificios, simplemente comer lo que tu cuerpo necesita de acuerdo a tu edad, tu actividad física y tu estado de salud.



Si eres adolescente procura tener una alimentación completa, variada y suficiente para cubrir tus altas necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales, así como la fibra y el agua suficientes que tu cuerpo necesita.

# Una dieta correcta incluye alimentos de los tres grupos.

## Verduras y frutas:

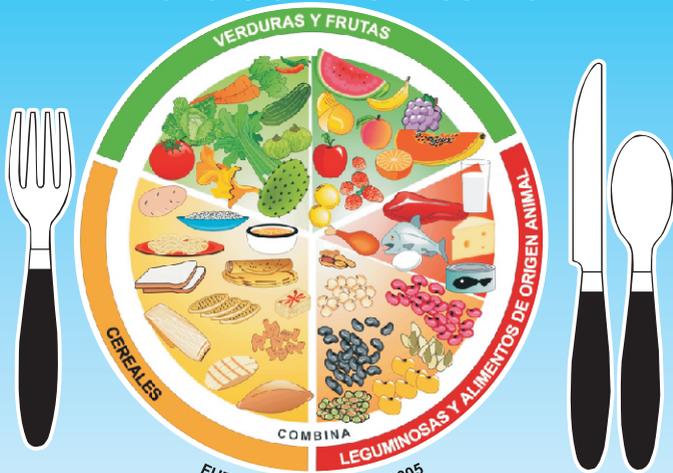
que tienen alto contenido de vitaminas como la A y la C y minerales como el hierro, calcio, yodo y zinc, que previenen enfermedades como anemia, osteoporosis, bocio o problemas de la vista.

## Cereales y tubérculos:

como el pan, tortillas, arroz, avena, trigo integral, pastas y tubérculos como la papa, camote o yuca. Estos alimentos te proporcionan la energía que necesitas para cubrir tus necesidades y así reponer la energía gastada en el desempeño de tus actividades diarias y en tu propio proceso de crecimiento y desarrollo.



## El Plato del Bien Comer



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

## Leguminosas y alimentos de origen animal:

como el frijol, habas, lentejas o garbanzos y alimentos de origen animal como la carne, huevo, leche o queso que te aportan las proteínas que necesitas para crecer y desarrollarte.



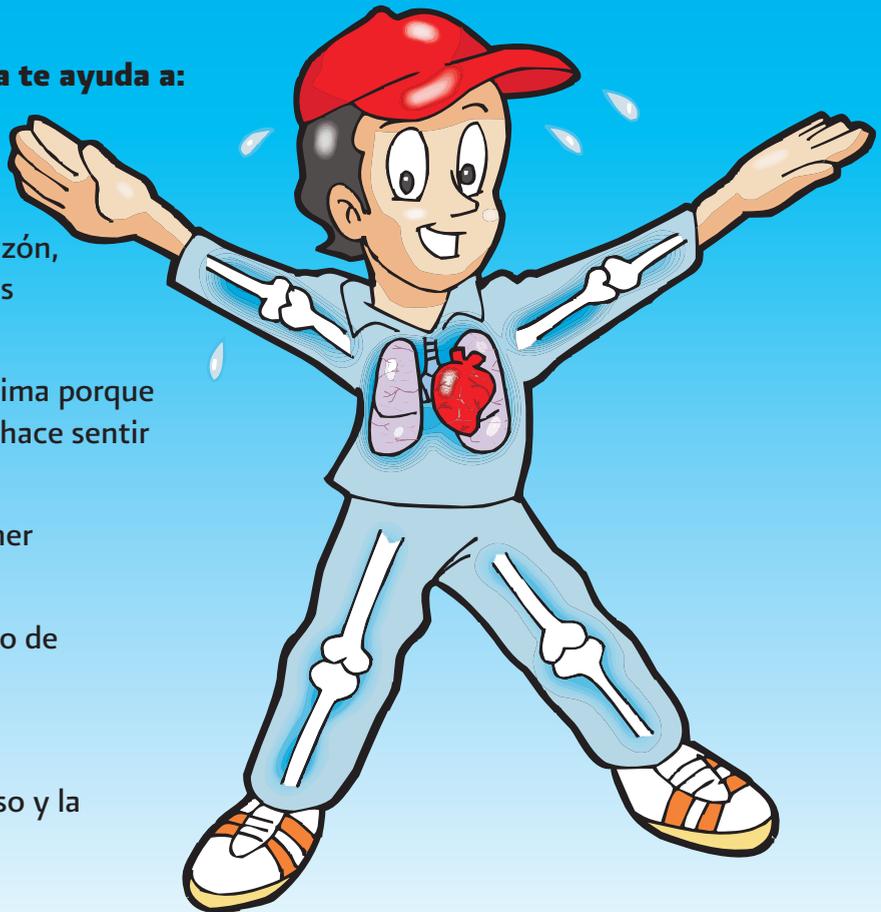
El azúcar, el aceite, la manteca, la mantequilla y la sal generalmente se agregan a los alimentos para mejorar su sabor; sin embargo es necesario cuidar su consumo, el abuso propicia enfermedades como la obesidad, diabetes e hipertensión, entre otras.

# Actívate

La actividad física tiene que formar parte importante de tus actividades diarias por lo que es recomendable que realices por lo menos 30 minutos al día de alguna actividad que propicie y ayude a tu adecuado crecimiento y desarrollo.

## La actividad física te ayuda a:

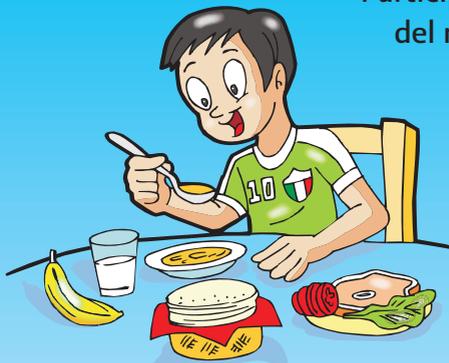
- Fortalecer el corazón, los pulmones y los huesos.
- Elevar tu autoestima porque te ves mejor y te hace sentir bien.
- Dormir bien y tener buen humor.
- Aumentar el gasto de energía.
- Liberar el estrés.
- Evitar el sobrepeso y la obesidad.



# Recomendaciones para las y los adolescentes.



- Come diariamente alimentos de los tres grupos.
- Vigila tu alimentación diaria.  
- Participa con tu familia en la elección y preparación diaria del menú familiar. 



- Come tres comidas principales y dos colaciones.
- Comer en la calle se antoja pero ¡cuidado!
- Las dietas “raras” como la de la luna, aguacate o la del agua son peligrosas para tu salud. 



- Si tienes sobrepeso mejor acude al médico para que te oriente. 
- Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño y lávate los dientes después de cada comida.

- Acude a control médico periódicamente.
- Los alimentos ricos en azúcares, grasas y sal son muy ricos, pero mejor poquitos para que no dañen tu salud.



- Come de todos los alimentos que preparen en tu casa.
- Come de preferencia en casa y procura llevar refrigerio a la escuela.



- Come 5 veces al día verduras y frutas, además de cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.



- Haz actividad física por lo menos 30 minutos al día.



- Toma mucha agua sola, hervida o clorada, en lugar de bebidas endulzadas.

- Come despacio y en un ambiente agradable.



**Si tienes una  
alimentación  
sana tienes  
una vida sana**

