



Recomendaciones nutricionales para los adolescentes

Dres. Nora Poggione, Laura Milgram, Sonia Spiner, Pablo Posternak y Diana Pasqualini*

LA IMPORTANCIA DE ALIMENTARSE BIEN

El momento de alimentarse es un momento importante en el día donde la familia se encuentra y tiene oportunidad de comunicarse y compartir, no solamente la comida, sino también los gustos, los afectos, los proyectos.

Es aconsejable comer sentado, tranquilo, y en lo posible acompañado. Despacio y masticar bien. Disfrutando del placer de la comida. Sin la compañía del televisor.

Nuestro cuerpo utiliza la energía que brindan los alimentos como combustible para poder:

- Crecer y desarrollarse saludablemente.
- Hacer gimnasia, el deporte favorito y bailar.
- Favorecer el buen humor y el buen dormir.
- Mantener la piel y el cabello suave y saludable.
- Alcanzar la concentración necesaria para el estudio y así sentir que el tiempo rinde.
- Prevenir enfermedades y tener una vida adulta más saludable.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- La cantidad de alimentos debe ser suficiente, el tamaño de las porciones debe ser adecuado a la actividad física que se desarrolla y a la etapa de la vida que se está viviendo.
- Variedad y equilibrio son necesarios ya que:
 - Las proteínas sirven básicamente para construir los tejidos.
 - Las grasas dan energía y son la base de las hormonas y del sistema nervioso.
 - Los hidratos de carbono (azúcares)

son fuente de energía esencial.

- Las vitaminas y minerales tienen que estar presentes para que se cumplan estas funciones.
- Las cuatro comidas diarias son necesarias. Por lo cual es importante:
 - No saltar una o varias.
 - No picotear.
 - Se puede agregar dos colaciones en los intervalos largos entre comidas básicas.
- El desayuno debe ser la primera comida. Lo esencial del desayuno y la merienda es la leche o sus derivados: yogur, quesos, etc. que aportan el calcio necesario para el crecimiento de los huesos. Pan, galletitas y cereales son sus acompañantes que aportan la energía necesaria. Las frutas que aportan vitaminas. Es preferible endulzar poco las infusiones.
- El almuerzo y la cena deben ser variados y completos.
 - Carne, pollo o pescado una vez por día. La principal fuente de hierro son las carnes rojas y el pescado; en menor medida el pollo. Hay alimentos de origen vegetal como legumbres y algunos de hoja que no aportan suficiente cantidad como única fuente, pero ayudan a aprovechar mejor el hierro si se los consume con las carnes.
 - Huevo dos veces por semana.
 - Cereales y verduras en la mayor parte de las comidas principales todos los días.
 - Pastas periódicamente.
 - Dos a tres frutas diferentes por día.
- Para la sed, nada mejor que tomar agua. Si se prefiere algo diferente es aconsejable elegir jugos naturales exprimidos o licuados de fruta fresca. No beber líquidos ricos en azúcar como gaseosas y

* Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez. Sección Adolescencia.

Con la colaboración de la Dra. Irina Kovalskys. Hospital General de Agudos Dr. Cosme Argerich. Sección Adolescencia.

jugos artificiales.

- El aceite crudo es esencial al organismo. Se puede usar para condimentar o dar sabor a las comidas.
- Consumir moderadamente: sal, golosinas y condimentos grasos como mayonesa, salsa golf, etc.
- Es de aclarar que las comidas rápidas son de bajo valor nutricional y ricas en grasas saturadas.

Es conveniente hacer actividad física. Es muy importante debido al gran crecimiento de los huesos y los músculos. No hay una actividad mejor que otra, todas son adecuadas si se realizan con placer: gimnasia, el deporte favorito y todas las actividades que uno desee.

UN MODELO DE ALIMENTACIÓN DIARIA

Desayuno y merienda

Una taza de leche o yogur.
Azúcar.

Dos rodajas de pan lactal (puede ser tostado) o cinco galletitas de agua o un mignon o una taza de cereal como mínimo.

Manteca, queso o mermelada para untar.

Un vaso de jugo natural o una fruta.

Si desayuna fuera de casa, incluir algún producto lácteo como por ejemplo: un sandwich de queso o un yogur con cereales.

Colaciones

Fruta, queso, yogur, gelatina, zanaho-

ria, tomate, galletitas, y de vez en cuando alguna golosina.

Almuerzo y cena con carnes

Elegir una variedad de carne + una porción de verdura + un tercer componente.

<i>Carnes</i>	<i>Verduras</i>	<i>Tercer componente</i>
Churrasco mediano	Tomate	Papas
Milanesas	Lechuga	Batatas
Hamburguesas	Verdura de hoja	Choclo
Rodajas de carne al horno	Zanahoria	Arvejas
1/4 de pollo	Calabaza o zapallo	Chauchas
2 filetes de pescado	Zapallito	Porotos
1 lata de atún	Acelga o espinaca	Garbanzos
	Verdura con salsa blanca	Lentejas
		Arroz

Con aceite, limón o vinagre.

De postre una fruta mediana o un postre por día.

Almuerzo y cena sin carne

Un plato de pastas: fideos, canelones o ravioles + salsa y queso.

Arroz + verduras con salsa y/o queso.

Tarta de verdura o queso (como mínimo dos porciones) + ensalada o sopa.

Guisos: por ejemplo, de lentejas.

Tortilla de un huevo con papa mediana o acelga o espinaca o zapallito + sopa.

Dos porciones de pizza + sopa o ensalada.

Dos o tres empanadas + sopa o ensalada.

De postre una fruta mediana o un postre.