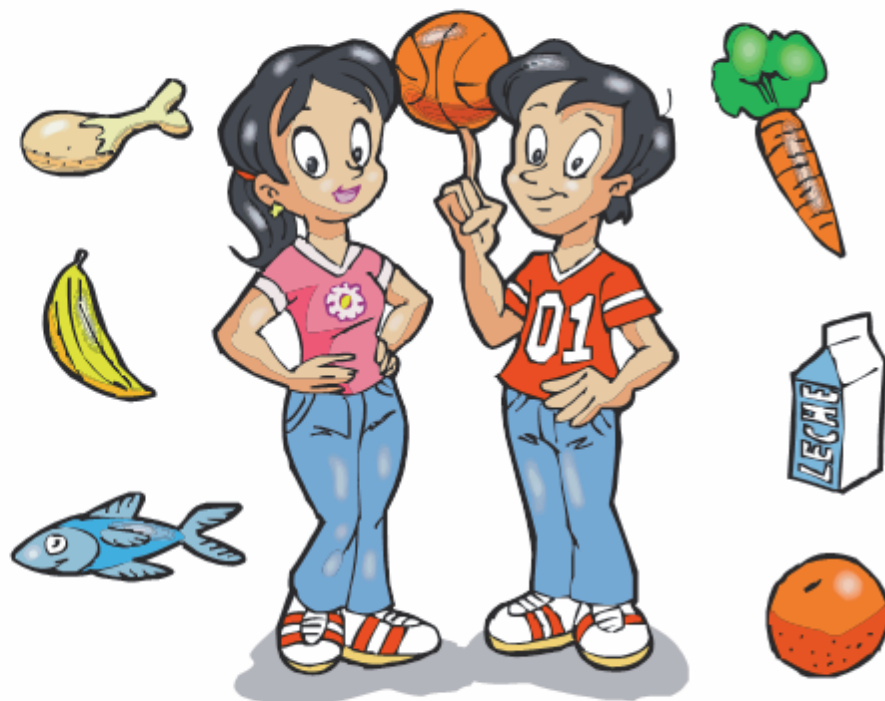


ADOLESCENCIA



- El crecimiento y desarrollo es intenso, por lo que la alimentación es muy importante.
- Se adoptan hábitos alimentarios no siempre adecuados.
- Suelen comer de prisa y a deshoras, no desayunan, prefieren productos industrializados.
- Es importante cubrir sus necesidades de energía, de proteínas, vitaminas y minerales.



Los micronutrientos más importantes en esta etapa son:

HIERRO



Alimentos con alto contenido en hierro

- Frijoles
- Lentejas
- Semillas de calabaza
- Berros
- Quelites
- Espinacas
- Acelgas
- Hígado
- Moronga
- Huevo

Se requiere para asegurar el crecimiento y mantener en buen estado los tejidos corporales y en las mujeres, para reponer las pérdidas debidas a la menstruación.

Evita la anemia.



Deben acompañarse con alimentos ricos en vitamina C

- Naranja
- Limón
- Guayaba
- Piña
- Jitomate
- Lima
- Toronja
- Chile

CALCIO

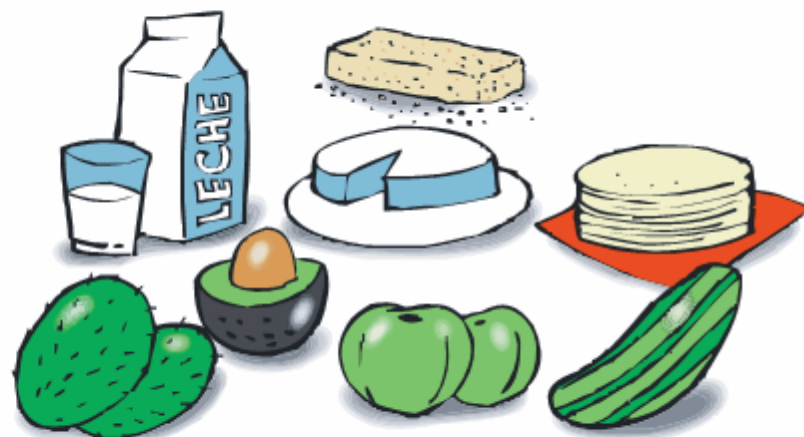
Necesario para el crecimiento y calcificación de los huesos

Previene de la osteoporosis en la edad adulta.



Alimentos con alto contenido en calcio

- Charales
- Sardinas
- Huevo
- Queso
- Yogurt
- Leche
- Quelites
- Tortillas de maíz
- Malva
- Requesón
- Chaya
- Acociles



ZINC

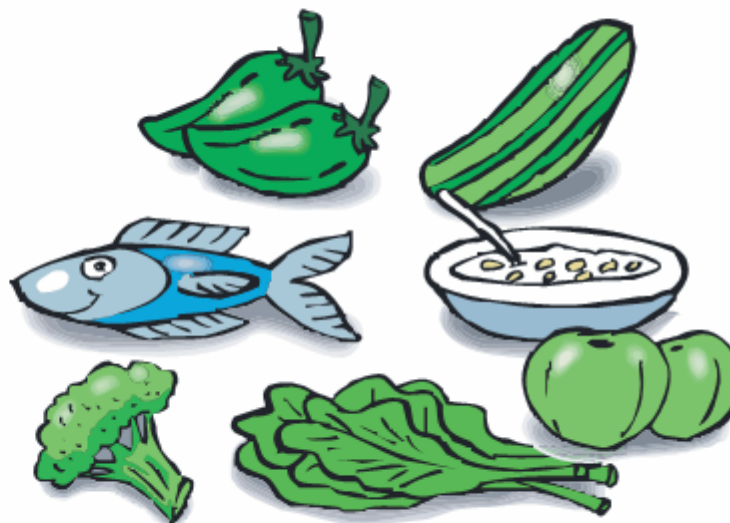
Es necesario para la síntesis de proteínas

Su deficiencia se manifiesta por pérdida de peso, retardo en el crecimiento y envejecimiento prematuro



Alimentos ricos en zinc

- ✓ Pescado
- ✓ Aves
- ✓ Carnes en general
- ✓ Nueces
- ✓ Lentejas
- ✓ Mariscos



Recomendaciones



- Incluir en la alimentación diaria verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Distribuir sus alimentos en 5 comidas.
- Procurar un horario fijo para comer, de preferencia en el hogar y en un ambiente familiar.
- No deben realizarse dietas de ningún tipo.
- Si se desea bajar de peso acudir con un especialista.



Recomendaciones



- ✓ Tomar abundante agua.
- ✓ Comer despacio y en un ambiente agradable.
- ✓ Lavarse las manos y dientes.
- ✓ Evitar el consumo de alimentos grasosos, muy azucarados, salados y refrescos.
- ✓ Fomente la actividad física.



ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE:



CRECIMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA = COMER MÁS

PUBLICIDAD = POCA CALIDAD EN LA ALIMENTACIÓN

ADOLESCENCIA



CONFLICTOS EMOCIONALES = COMER DE MÁS = OBESIDAD

PRESIÓN SOCIAL = FIGURA ESBELTA Y ATLÉTICA = ANOREXIA Y BULIMIA