

Alimentación de las y los adolescentes



MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



¿Qué es la adolescencia?

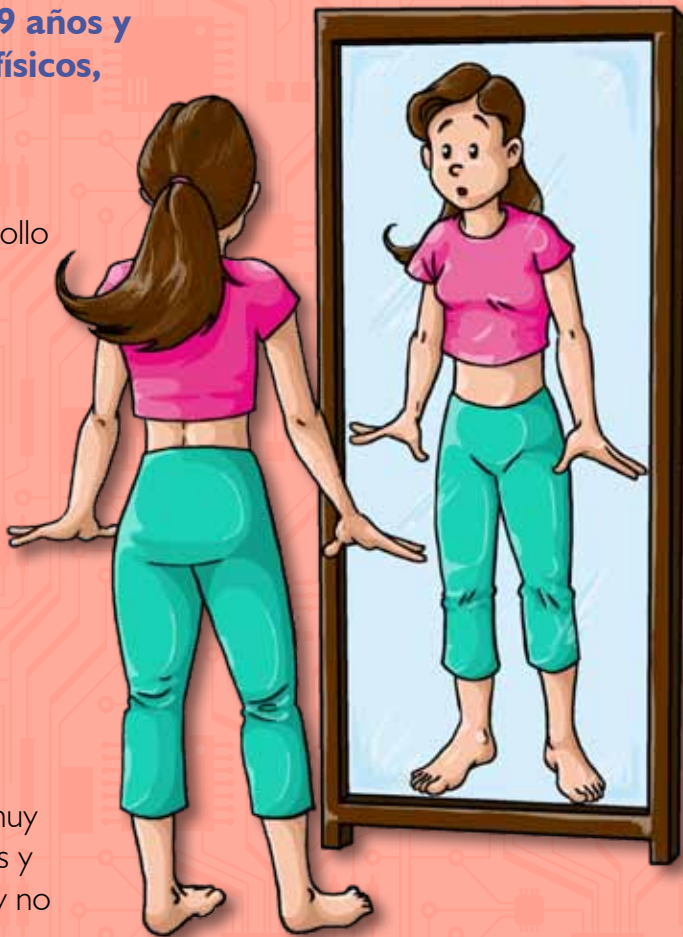
Se llama adolescencia a la etapa de la vida que va de los 10 a los 19 años y se caracteriza por cambios físicos, emocionales y sociales.

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

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.



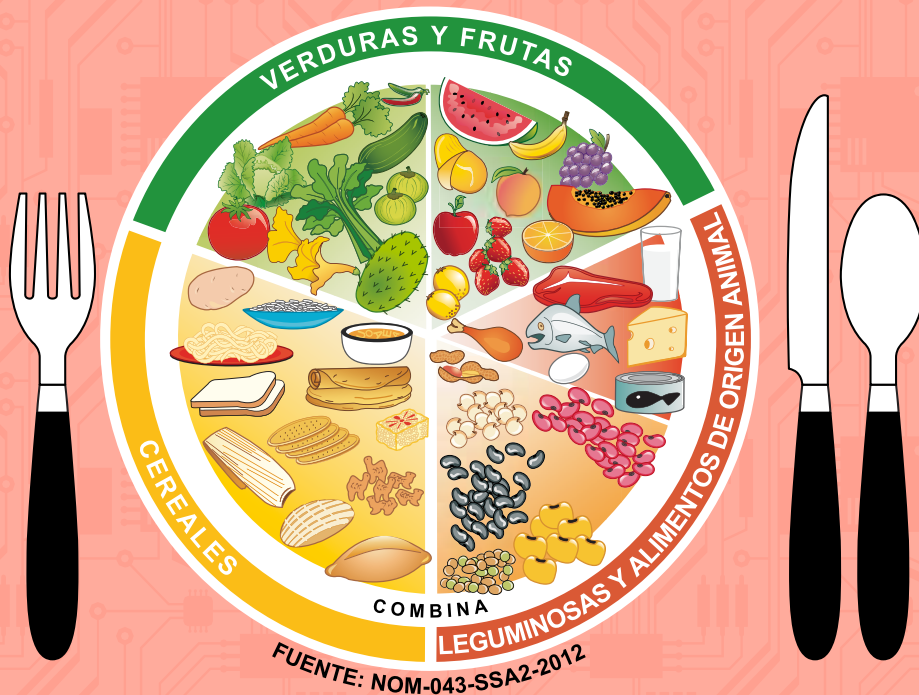
Comer adecuadamente no significa dejar de consumir determinados alimentos, ni hacer grandes sacrificios.

Una dieta correcta incluye al menos un

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.

El Plato del Bien Comer



alimento de cada uno de los 3 grupos

Cereales:

como el pan, tortillas, arroz, avena, trigo integral, pastas, proporcionan la energía que tu cuerpo necesita para crecer y desarrollarte.

Leguminosas y alimentos de origen animal:

como el frijol, habas, lentejas, garbanzos; 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 debe formar parte importante en tus actividades diarias, por lo que es recomendable que realices por los menos 60 min. al día de alguna actividad que proporcione 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.



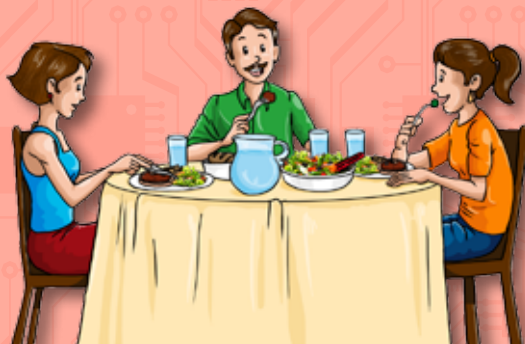
- Comer en la calle se antoja pero icuidado, elige bien lo que comerás!
- Las dietas “raras” como la de la luna, aguacate o la del agua son peligrosas para tu salud.
- **Si tienes sobrepeso evita hacer dietas raras, mejor acude con un nutriólogo para que te oriente.**
- Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño y lávate los dientes después de cada comida.

- **Acude a control médico periódicamente.**
- Evita consumir alimentos ricos en azúcares, grasas y sal, porque dañan tu salud.
- Procura comer en casa y llevar un 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 60 minutos al día.
- Toma al menos 8 vasos de agua simple al día y evita las bebidas endulzadas.
- **Come despacio y en un ambiente agradable.**



Para tener una vida saludable:

Una alimentación correcta,
práctica de actividad física y
consumo de agua simple
¡Son la clave!



La Dirección General de Promoción de la Salud, de la Secretaría de Salud, agradece a **Yakult** el apoyo para el diseño y la impresión de este material.