

5 errores comunes

en la alimentación de los adolescentes

La adolescencia es una época de muchos cambios. Un periodo en el que las necesidades de energía y nutrientes pasan a ser mucho más elevadas, pero no siempre atendidas por los adolescentes.

¿QUÉ MALOS HÁBITOS DEBEN EVITAR?



1. COMIDAS IRREGULARES

El estilo de vida adolescente lleva a menudo a comer de manera irregular; con desayunos muy ligeros o inexistentes, comidas rápidas y cenas copiosas.

FRENTE A ESTO... un desayuno potente, una comida equilibrada y no demasiado pesada y una cena ligera.

2. MUCHOS SNACKS

Los adolescentes tienden a sustituir las comidas principales por snacks o pequeñas ingestas que disminuyen el apetito, pero tienen poco poder nutritivo y suelen ser altos en azúcares y grasas.

FRENTE A ESTO... comidas equilibradas a lo largo del día y tentempiés saludables como fruta, frutos secos o cereales.



3. CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol a veces empieza a estar presente con la adolescencia. Su ingesta en cantidades desmesuradas tiene un negativo efecto en órganos como el cerebro o el hígado, además de en el estómago y los hábitos alimenticios.

FRENTE A ESTO... evitarlo en la medida de lo posible y no basar el ocio o socialización en su consumo.



4. DIETAS RESTRICTIVAS

La presión social sobre la imagen corporal unida a la inseguridad característica de la adolescencia, hace que muchos jóvenes ingieran una cantidad de nutrientes insuficiente.

FRENTE A ESTO... una aportación energética entre 2.2300-3.000 kcal/día.



5. ESTILO DE VIDA SEDENTARIO

Aunque muchos jóvenes acuden al gimnasio de manera puntual, son pocos los que cumplen la recomendación de alrededor de 60 minutos de actividad de intensidad media a diario.

FRENTE A ESTO... ejercicio moderado y regular como patinar, caminar o montar en bici.

