

**ALIMENTACION**

# Los adolescentes. 13 a 16 años.



PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

**MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO**



En los dos sexos, ésta es la edad del “estirón“, en la que una niña se convierte en mujer y un niño pasa a ser casi un hombre, faltándole poco para alcanzar su plena virilidad. Ese cambio tan profundo se acompaña de un rápido crecimiento; el niño, que ha tardado seis años (de los 6 a los 12) en crecer unos 28 centímetros, crece en estos tres años unos 20, alcanzando casi su talla definitiva. En la mujer, el crecimiento suele ser más precoz, por lo que a los 12 años las niñas, son muchas veces, más altas que los chicos de su misma edad. Y luego, entre los 13 y los 16, crecen unos 10 centímetros, aunque naturalmente, las diferencias individuales son muy grandes y, en los dos sexos, hay quienes crecen pronto y luego “se paran“ y quienes tardan en dar el estirón, pero luego lo dan intensamente.

## Calcio, proteínas y vitaminas

Ese rápido crecimiento supone la necesidad de que aumenten, paralela y armoniosamente, el esqueleto, la musculatura y el tamaño de los diversos órganos del cuerpo. Tienen que fabricar, en poco tiempo, una buena cantidad de tejidos.





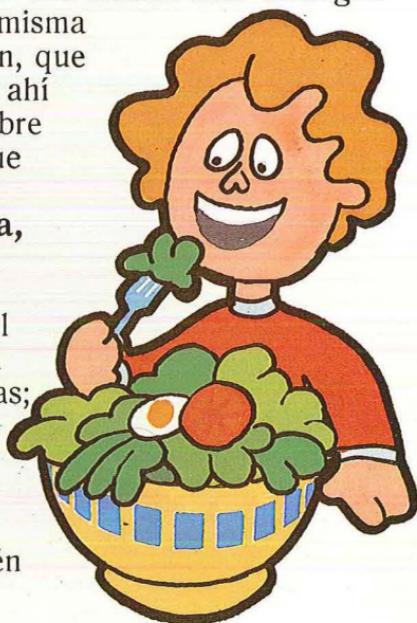
Y para esa fabricación los “materiales” han de proceder de la alimentación.

Si el adolescente no come adecuadamente, su crecimiento no podrá ser completo por falta de “materias primas”

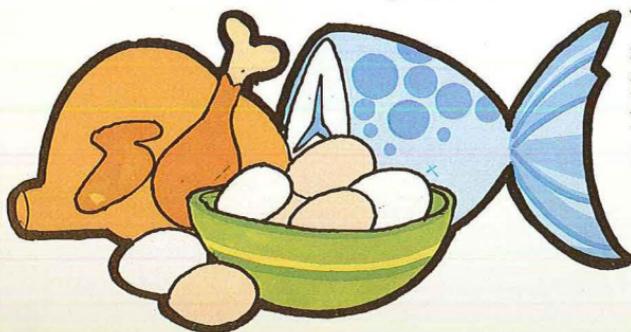
A eso se suma el que ésta es la edad del máximo ejercicio; los muchachos de estas edades no paran

en todo el día, corren, juegan, practican todo género de deportes, gastando con ello mucha más energía de la que gasta un adulto de su misma talla. Y esa energía tiene, también, que proceder de la alimentación; de ahí que ésta deba ser, en esa edad sobre todo, no sólo **abundante** (aunque no tanto que les lleve a la obesidad), sino también **adecuada**, o sea, completa y equilibrada.

Para formar más hueso en el esqueleto el organismo necesita calcio y fósforo, así como proteínas; es decir, leche o queso, que llevan sobre todo el calcio y el fósforo y carnes, pescados y huevos, que aportan proteínas de magnífica calidad (que también tienen la leche y el queso).



Para formar los músculos y demás órganos, son también necesarias proteínas. Y al tiempo, hacen falta **vitaminas** que regulan su utilización; de ahí la importancia de tomar frutas y verduras (mejor ensaladas).



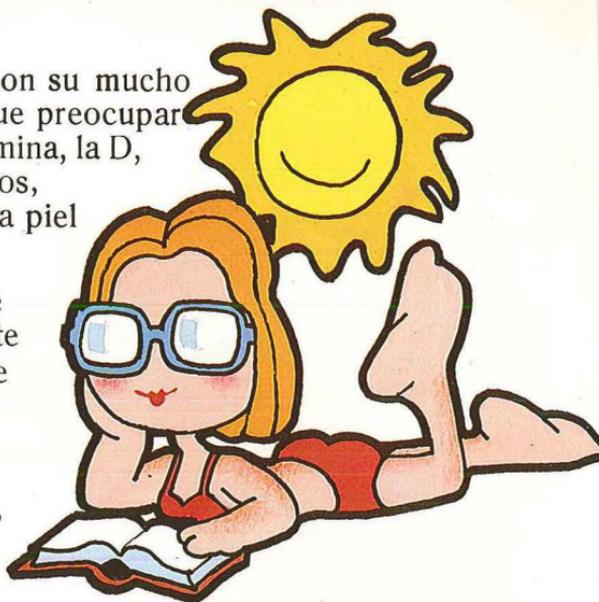
En nuestro país, con su mucho sol, no nos tenemos que preocupar demasiado de otra vitamina, la D, presente en los pescados, pero que se forma en la piel si se toma el sol.

ADEMÁS de todo ello, el adolescente necesita un gran aporte de **calorías**: éstas las proporcionan las legumbres, las patatas, los cereales (arroz, pan, harinas) las grasas (aceites, mantequilla, tocino) y los dulces. Si

su ingestión es escasa, no sólo el muchacho tendrá hambre, sino que al hacer ejercicio quemará las proteínas de la carne, huevos, etc., —para proporcionarse energía— y no las utilizará para crecer. Por tanto, en estas

edades los muchachos y las chicas deben comer ampliamente. Pero, ¡cuidado con esos alimentos ricos en calorías!, pues si se comen muchos de este tipo producen obesidad. Malo es que un adolescente esté delgado y desnutrido, pero casi tan malo es que se haga un obeso.

La obesidad acorta la vida al favorecer la aparición de una larga serie de enfermedades.



## Aportes aconsejables diariamente

		Calorías	Proteínas (grs.)	Calcio (mgrs.)
V	13 a 14 años	2.700	50	1.400
	15 a 16 años	3.000	60	1.400
M	13 a 14 años	2.300	50	1.300
	15 a 16 años	2.400	55	1.300

# Dieta

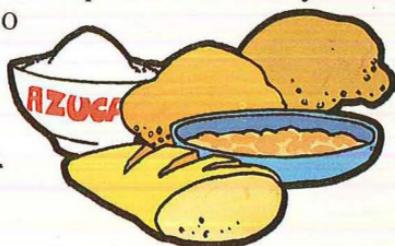
● Leche (un litro al día) o queso (unos 200 gramos diarios) o bien medio litro de leche, un yogurt, y 50 gramos de queso, aproximadamente.



● Carne (de cualquier tipo) o pescado (de cualquier clase) o huevos. El ideal es que tome dos de estas cosas, en cantidad amplia al día; por ejemplo, carne al mediodía y huevos o pescado por la noche, o bien pescado y huevos, o embutidos y pescado, etc.

● Ensaladas y frutas frescas, abundantes y todos los días.

● Y, ADEMÁS legumbres, patatas, arroz, pan, grasas, dulces, etc., en la cantidad que su apetito reclame y siempre que no esté gordo. Si lo está, deben reducirse las cantidades de estos alimentos ricos en calorías, pero no las de los tres primeros apartados.



## Desayuno:

Un zumo de naranja; un tazón de leche con azúcar (café, etc.); pan o bollos con mantequilla o mermelada, o churros.

## Comida:

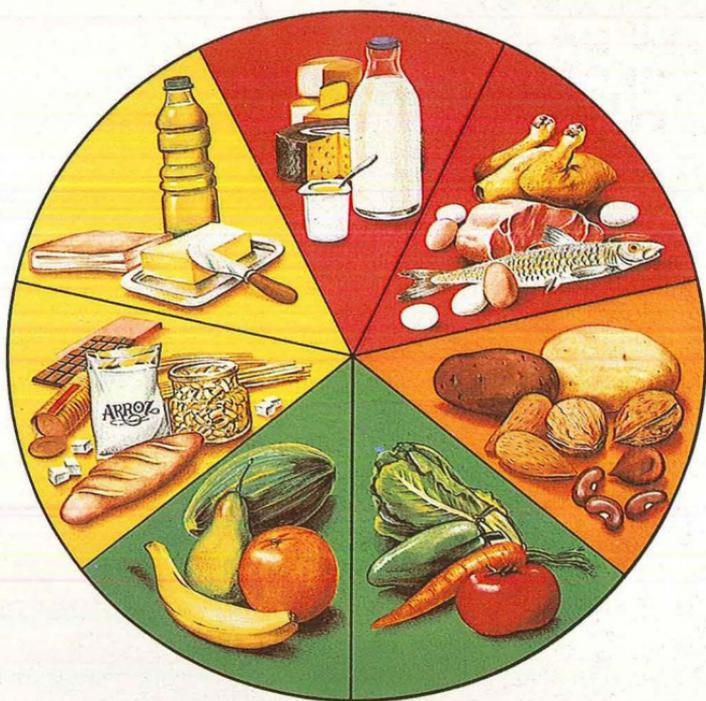
Un plato de legumbres, o arroz o macarrones, etc. Carne, o pescado o huevos, pan, queso, fruta.

## Merienda:

Un tazón de leche.

## Cena:

Verdura con patatas, o una sopa de fideos. Huevo, pescado o carne, pan, leche, fruta.



DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO