

Dieta balanceada para adolescentes

<http://www.buenasalud.net/2014/10/30/dieta-balanceada-para-adolescentes.html>

Los jóvenes entre 12 y 18 años, necesitan una dieta balanceada para que su organismo tenga los nutrientes necesarios y su cuerpo se pueda desarrollar sanamente; teniendo en cuenta que en esta etapa, los jóvenes son parte de un cambio importante en sus cuerpos. Donde su peso y altura sufrirán cambios notorios producto de esto y por ende necesitará consumir alimentos sanos que le aporten; vitaminas, grasas, proteínas, minerales y calorías a su organismo.

Tener una dieta balanceada es fundamental para su buen crecimiento por eso se debe considerar que los jóvenes que tienen entre 12 y 14 años necesitan de 45 a 55 calorías promedio por cada kilo de peso. Mientras que los jóvenes que tienen entre 15 y 18 años, necesitan de 10 a 45 calorías en promedio por cada kilo de peso. En cuanto a las proteínas, los adolescentes de 12 y 14 años deben consumir 1 gramo de proteína por cada kilogramo y los jóvenes de 15 y 18 años deben consumir 0,9 gramos de proteínas por cada kilogramo de su peso.

Dieta balanceada y alimentos recomendados

Las vitaminas son esenciales en la alimentación de los adolescentes, dar una pieza de fruta como la naranja, plátano o ciruela es una fuente de vitamina C muy buena para ellos; por otro lado, las zanahorias y espinacas, aportan buenas cantidades de vitamina A al cuerpo. El pescado y las carnes magras también deben ser parte de la alimentación de los adolescentes, porque tienen bajos niveles de grasas saturadas, aportan vitaminas y nutrientes, ayudando siempre a que la dieta sea equilibrada.

Lo ideal es bajar el consumo de azúcar y alimentos fritos, porque estos tienden a aumentar los riesgos de sufrir enfermedades relacionadas con el corazón.

Alimentos y porciones para una dieta

Tener claro cuales son los alimentos recomendados y las porciones adecuadas para ayudar en la buena alimentación de los adolescentes, es fundamental; para su etapa de crecimiento. Necesitan la mayor cantidad de nutrientes y vitaminas posibles, para no tener problemas a la salud, lo que se logra siempre mediante una dieta balanceada.

Carnes o sustitutos: las carnes magras son ideales para incluir en la dieta de un adolescente, las que deben consumir siempre en la semana. La porción recomendada es de 3 porciones al día, eligiendo entre las siguientes alternativas:

1 huevo, 1/2 taza de queso ricota, 1 taza de legumbres, 1 onza de queso bajo en grasas, 2 onzas de carne de ave o de pescado, o 2 cucharadas de mantequilla de maní.

Frutas: la porción recomendada para adolescentes al momento de comer frutas, es de 3 a 4 porciones al día. Pudiendo elegir entre estas opciones:

20 uvas, 1/2 de jugo de fruta, 1/2 taza de frutas surtidas, 1 pieza de frutas como; manzana, plátano, naranja, pera, piña o durazno.

Vegetales: lo ideal es que los adolescentes coman 3 porciones de vegetales al día. Teniendo varias opciones como:

1 taza de jugo de tomates, 1 taza de jugo de vegetales, 1/2 taza de surtido de vegetales cocidos, 1 taza de vegetales surtidos crudos, o 2 tazas de ensaladas de vegetales.

Yogur o leche: las porciones recomendadas para adolescentes es de máximo 5 porciones al día. En el caso de que a algunos no les guste la leche ni el yogur, se pueden reemplazar por una onza de queso bajo en grasas o requesón.

Grasas: lo ideal es que los adolescentes consuman entre 2 y 3 porciones de grasas. Eligiendo entre las siguientes opciones:

9 manís, 6 almendras, 2 cucharadas de aguacate, 2 cucharadas de queso crema, 1 cucharadita de mantequilla, 1 cucharadita de mayonesa, o 1 cucharada de aderezos usados para las ensaladas.

Postres y dulces: aunque estos alimentos no son recomendados para comer de forma frecuente, siempre es bueno que los adolescentes coman 1 porción de estos a la semana; para no ser tan estrictos en su dieta balanceada. Ya que esto no perjudica su peso, si se comen con moderación y se eligen entre las siguientes alternativas:

1/8 de postre como pie de limón, dos galletas chicas, 1/2 taza de crema de helado, o 1/2 taza de postre de budín.

Las porciones y alimentos detallados en esta dieta ideal para una adolescente son recomendaciones que pueden ayudar mucho en su desarrollo y crecimiento; donde la cantidad incorporada de calorías, proteínas, minerales y vitaminas debe ser siempre vigilada. En el caso de que los adolescentes practiquen deporte, las proteínas y calorías debe ser mayor, donde la edad y peso siempre influirá en el cálculo de la cantidad total que necesita de proteínas y calorías, incorporadas en su dieta balanceada.