

NUTRICIÓN NOTICIAS

La alimentación ayuda a regular el crecimiento en la adolescencia

Se recomienda una dieta variada y guardar un equilibrio con la actividad física



La nutrición, especialmente durante la adolescencia, tiene gran importancia en la regulación del crecimiento y mineralización del esqueleto. Además del aumento en los requerimientos energéticos, también se producen mayores necesidades en aquellos nutrientes implicados en la secreción tisular, como son nitrógeno, hierro y calcio. En general, se recomienda comer la mayor variedad posible de alimentos y guardar un equilibrio energético entre lo que se ingiere y la actividad física que se realiza.



La dieta del adolescente debe ser rica en cereales, verduras y fruta, y pobre en grasas para satisfacer las necesidades del organismo. CORDON PRESS

A la hora de elegir los alimentos, la dieta debe ser abundante en cereales, verduras y frutas; pobre en grasa total, grasa saturada y sal, y debe suministrar calcio, hierro y otros oligoelementos y vitaminas en las cantidades necesarias para satisfacer los requerimientos de un organismo en crecimiento.

No hay que olvidar la práctica de ejercicio físico varias veces por semana y de un mínimo de actividad diaria que aseguren un buen balance energético. Hábitos alimentarios y de actividad física inadecuados aumentan el riesgo de aparición de diversas entidades cuyo comienzo puede ocurrir en la niñez, afianzarse durante la adolescencia y manifestarse con gravedad en la vida adulta: obesidad, osteoporosis, algunos cánceres, dislipemias, alteraciones del metabolismo de los hidratos de carbono e hipertensión arterial, entre otras.

La "Pirámide de los Alimentos" es una buena guía para promover una nutrición saludable en los adolescentes.

¿QUÉ COMER Y EN QUÉ CANTIDAD?
 ● **Pan, cereales, arroz y pasta:** los alimentos de este grupo proporcionan hidratos de carbono complejos (almidones) y

vitaminas, minerales y fibra. Los adolescentes necesitan un elevado número de raciones de alimentos de este grupo, cada día. Elegir panes y cereales integrales con objeto de proporcionar fibra y evitar añadir calorías y grasas a los alimentos de este grupo, en forma de mantequilla, etc.
 ● **Frutas: las frutas y sus zumos al 100% proporcionan vitaminas A y C, y potasio.** Son también pobres en grasa y en sodio. Al menos una de ellas ha de ser un cítrico.
 ● **Verduras: las verduras proporcionan vitaminas, entre ellas las vitaminas A y C y los folatos, minerales, tales como hierro y magnesio, y fibra. Además,**

más, son pobres en grasa. Un adolescente debe ingerir 2 a 4 raciones cada día, incluir verduras de color amarillo, verduras de color verde, verduras de color rojo, legumbres y otras verduras (lechuga, tomates, cebollas y judías verdes). No añadir mucho aceite a las verduras.

evitar la adición de mantequilla, mayonesa y aderezos para ensalada.
 ● **Leche, yogur, queso:** los productos lácteos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, incluyendo las vitaminas del grupo B, hierro y zinc. Un adolescente debe consumir de 2 a 3 raciones de alimentos de este grupo cada día, es decir, el equivalente de 150 a 210 g de carne magra. Evitar carnes muy grasas y derivados cárnicos con alto contenido en grasas saturadas.
 ● **Grasas, aceites y dulces**

No más del 30% de la dieta debe proceder de las grasas y debe de ser prioritaria en monoinsaturados (aceite de oliva). Para una dieta de 2.200 kcal, esto equivale a 73 g de grasa cada día y, para una de 2.800 kcal, 93 g diarios. La ingesta de grasas saturadas no debe ser superior al 10% de las calorías diarias.
 Si te ha gustado este artículo, lo encuentras interesante, quieres hacernos alguna sugerencia, expresar tu opinión o sobre él o simplemente ayudarnos a mejorar la información que te ofrecemos, por favor envía un correo electrónico a webmaster@instituto@institutomaspascual.es



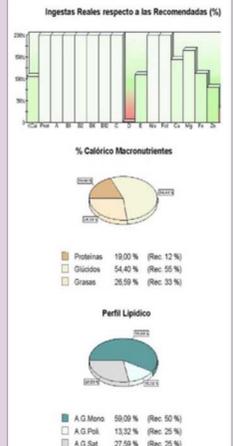
Un adolescente debe consumir de 2 a 4 raciones de lácteos cada día. Elegir leche descremada y yogur descremado. Evitar quesos grasos y helados cremosos.

¿Cuáles son las raciones de cada grupo de alimentos?

- 3 a 4 tazas de leche semidesnatada o yogur para aportar calcio, vitamina D, riboflavina.
- 5 o más raciones de frutas frescas y o verduras crudas o cocidas, principalmente amarillas, naranjas, verdes oscuras o rojas.
- 2 o 3 raciones de alimentos proteínicos magros como pollo, pavo, pescado, carne de ternera magra, carne de cerdo magra.
- 6 a 11 raciones de panes y cereales (preferentemente integrales), pasta, arroz, patata y otros alimentos para satisfacer las necesidades energéticas.
- Pequeñas cantidades (tal vez una vez al día) de alimentos ricos en grasa y en azúcar, como postres, refrescos, dulce, galletas, pasteles, que tienen poco valor nutritivo.

¿Cuál sería un menú adecuado y sano para los adolescentes?

Comida	Cantidad	Gramos
Desayuno		
● Cafe (infusión)		25 Gramos
● Leche Semidesnatada Uht		150 Gramos
● Zumo De Naranja (natural)		200 Gramos
● Pan Integral De Trigo		50 Gramos
● Aceite De Oliva		10 Gramos
Almuerzo		
● Leche fermentada para beber (100 gr.)		100 Gramos
● Galletas Tipo "digestive"		40 Gramos
Comida		
● Lentejas con berenjenas		150 Gramos
● Pollo asado en su jugo		200 Gramos
● Patata Hervida		120 Gramos
● Pan Integral De Trigo		40 Gramos
● Kiwi		150 Gramos
Merienda		
● Té (infusión)		175 Gramos
● Pan Integral Tostado		50 Gramos
● Queso Blanco Desnatado		70 Gramos
● Miel		20 Gramos
Cena		
● Ensalada templada de pasta y pera		100 Gramos
● Pan Integral De Trigo		40 Gramos
● Mandarina		200 Gramos



Recetas

Lentejas con berenjena

Ingredientes: (para 4 personas)

- 150 gramos de lentejas.
- 100 gramos de cebolla.
- 1 tomate.
- 1 pimiento verde.
- 100 gramos de zanahorias.
- 200 gramos de berenjenas.
- 1 huevo cocido.
- 1 diente de ajo.
- Unas ramitas de perejil.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cucharadita de postre de pimentón n.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.



Elaboración:

Ponemos las lentejas en una cazuela con la cebolla, el tomate, el pimiento, la berenjena, la zanahoria, el ajo, el aceite, el laurel y el pimentón n. Lo cubrimos con agua y cuando comience a hervir, bajamos el fuego. Removemos con una cuchara de madera para que no se peguen las lentejas. Cuando las verduras estén cocidas, separamos el tomate, la cebolla, el pimiento y la zanahoria y las trituramos con la batidora hasta formar un puré. Lo vertemos en las lentejas y las berenjenas troceadas y cocidas y damos un hervor suave. Salamos y dejamos reposar 10 minutos fuera del fuego con la cazuela tapada. Decoramos las lentejas con la clara de huevo cocido troceada y perejil picado.

Comentario nutricional:

Receta rica en proteínas, vitamina A, C, B y Ac Fólico. Rica en Hierro y Magnesio y con un perfil lipídico muy adecuado ya que es alta en monoinsaturados.

Pasta con peras

Ingredientes: (para 4 personas)

- 320 g Pasta corta (espirales, macarrones)
- 200 g Espinacas crudas
- 200g Tomates crudos
- 280 g Pera
- 100 g Queso gorgonzola
- 40 g Aceite de oliva
- 80 g Miel



Elaboración:

Cocemos en agua hirviendo con sal la pasta elegida durante 6-7 minutos y unavez cocida, la escurrimos y la mantenemos caliente. Salteamos las peras peladas y cortadas en láminas más o menos gruesas con una cucharada sopera de aceite de oliva, hasta que adquieran cierto color caramelizado. Reservamos y mantenemos calientes. En un bol hacemos una mezcla con el resto de los ingredientes: Las espinacas lavadas y troceadas, los tomates pelados y a cuadritos pequeños y el queso adaditos. Aliñamos con la vinagreta elaborada con el resto del aceite de oliva, una pizca de sal y la miel, removiendo hasta formar una cremahomogénea. Mezclamos con la pasta y las peras reservadas en caliente y servimos al momento.

Comentario nutricional:

La pasta se compone fundamentalmente de hidratos de carbono complejos y aporta muy poca cantidad de grasa y para que no sea excesivamente calórica, al mejor forma es acompañarla de salsas ligeras a base de tomate y verduras. El queso aporta una cantidad insuperable de calcio, necesaria en adolescentes y contribuyendo a mantener los huesos fuertes y a prevenir la osteoporosis. La pera destaca por su contenido en fibra. Una receta muy saludable para cenar ligero pero con el aporte adecuado de nutrientes.

Consejos

¿Sabes qué es lo que te aporta un menú fast food?



Bocadillo de hamburguesa, + patatas fritas + coca-cola aporta unas 1.000 kcal localías. Se ingiere más de la mitad de calorías que necesita tu cuerpo cada día. Las grasas y el colesterol son también abundantes. ¡Demasiado!



Los alimentos dulces, chocolates, refrescos, snacks (patatas, ganchitos...), repostería, pizzas, hamburguesas, etc., no hay porqué omitirlos de la dieta, pero sí que es recomendable tomarlos en pequeñas cantidades y que su consumo sea ocasional sin dejar que se convierta en un hábito.