

## Alimentación en la adolescencia tardía (de 15 a 19 años)

Esta es una edad difícil, de cambios, de inestabilidad emocional. Los [hábitos alimenticios](#) dependen más de la moda y los amigos que de la familia.

Hay gran riesgo nutricional debido a que aumentan mucho las necesidades y aparecen nuevas situaciones de riesgo (deporte de competición, uso de contraceptivos y/o drogas, enfermedades crónicas, embarazo, entre otras).

Una dieta NO adecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento, la maduración sexual y tener efectos posteriores en la edad adulta. Por ello, es importante motivar para que aprendan una correcta alimentación y practiquen ejercicio regular.

### Qué factores influyen en la alimentación del adolescente

1. AUMENTO DE SUS NECESIDADES: muy superiores a las de los niños y adultos. Tanto de calorías como hierro, calcio, y vitaminas. Difieren según el sexo y el grado de madurez. Guardan mayor relación con el grado de desarrollo puberal que con la edad cronológica.

2. ADOPCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ANÓMALOS.

- 30-50% de chicos no desayunan o lo hacen de forma insuficiente. Pueden rendir menos en su aprendizaje.
- Las comidas fuera de casa son muchas veces comidas rápidas o "fast food".
- El picoteo disminuye el apetito. Los [aperitivos](#) (galletas, dulces, helados etc.) tienen muchas calorías y grasas insanas que favorecen la obesidad.
- Llevan dietas hipocalóricas para reducir peso, macrobióticas, vegetarianas,....
- Consumen menos [leche y derivados](#). Y toman más bebidas azucaradas como refrescos.
- Comen más grasas y proteínas y pocos hidratos de carbono.
- Consumen tóxicos (tabaco, alcohol, anabolizantes) que influyen en la nutrición.

### ¿Tienen mayores necesidades los adolescentes?

LA RESPUESTA ES SÍ.

Las calorías varían según la masa muscular (mayor en varones), la actividad física y velocidad de crecimiento. En promedio unas 2750 kilocalorías para chicos y 2.200 para chicas. Estas calorías se aportarán en forma de:

- **Hidratos de carbono:** aportan el 55-60% de las calorías del día. Mejor que sean complejos (pasta, arroz, legumbres) y menos del 8-10% refinados (azúcar, pasteles, dulces).

- **Grasas:** deben aportar un 30% de las calorías del día. Se recomienda que:

- menos del 7%-10% en forma de GRASA SATURADA (carnes grasas, embutidos, leche entera, nata, mantequilla, helados, aceite de coco y palma, manteca),
- 7% GRASA MONOINSATURADA (aceite de oliva),
- 13%-15% GRASA POLIINSATURADA (pescados grasos y aceite de oliva),
- y menos del 1% GRASA SATURADAS TRANS (margarinas, galletas, snacks, bollerías, fritos envasados, platos preparados, salsas).
- Deben tomar poco colesterol (yema de huevo, carnes grasas, lácteos).

- **Proteínas:** aportan el 10-15% de las calorías del día. Deben ser 2/3 de origen animal y 1/3 de origen vegetal.

- **Vitaminas:** al aumentar las necesidades de energía, los requerimientos de vitaminas en general también están incrementadas ya que intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono y de las proteínas. El rápido crecimiento óseo exige cantidades elevadas de vitamina D y calcio.

- **Minerales:** los que presentan mayores problemas en adolescentes son:

- CALCIO: es fundamental que en la adolescencia se logre una buena masa ósea para evitar el riesgo de osteoporosis en la edad adulta.
- HIERRO: los adolescentes necesitan más hierro. Se debe debido a la mayor fabricación de hemáties en la sangre y mioglobina en el músculo. A esto se añade las pérdidas por la menstruación en las chicas.
- ZINC: Su deficiencia produce efectos inmediatos sobre el crecimiento y reparación tisular.

### ¿Qué recomendaciones daríamos a los adolescentes?

Es mejor motivar y dar a los jóvenes una explicación accesible sobre lo que es una dieta recomendable.

El mejor consejo es seguir la **Pirámide de Alimentación** y **Ejercicio físico**. En ésta hay 5 grupos de alimentos. “*Porción de alimento*” es aquella parte de alimento que sirve como unidad de cantidad o volumen. Es necesario tomar todos los días el mínimo de las porciones de los 5 grupos. La cantidad depende de la edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad.



### En general:

1. La dieta debe ser variada.
2. La distribución de los alimentos a lo largo del día es importante.
  - [El desayuno](#) es una de las comidas más importantes del día (25% del total diario) para mantener una buena actividad física e intelectual. Debe incluir un lácteo, cereales y una fruta o zumo natural.
  - A media mañana una fruta, yogurt o bocadillo.
  - No hacer una comida copiosa para evitar la somnolencia posterior. Debe aportar el 30%-40% de las necesidades.
  - Merienda equilibrada (15-20%)
  - Cena (25-30%) que se elegirá según los alimentos ya consumidos el resto del día.
3. Evitar picoteos entre horas.
4. Consumir menos proteínas.
5. Consumir carnes poco grasas (vaca, pollo, ternera). No tomar la grasa visible de la carne.
6. Usar aceite de oliva.
7. Aumentar la ingesta de [legumbres](#), pescados y cereales sobre todo integrales, así como ensaladas, frutas y [verduras](#).
8. [Beber agua](#) y zumos naturales.
9. En los refrigerios los frutos secos, frutas deshidratadas, colines y palomitas de maíz son más saludables que la bollería, dulces o fritos.
10. Las hamburguesas y pizzas pueden tomarse siempre y cuando se equilibre la dieta. Las patatas mejor al horno

que fritas. [El pan, integral](#).

11. Tomar al menos medio litro de leche o derivados al día. Si hay riesgo cardiovascular u obesidad tomarlos en forma desnatada o semidesnatada.

12. La [fibra](#) es importante. Comer varias veces al día [vegetales](#) (frutas, hortalizas, verduras, legumbres), en todas las comidas. Es mejor el alimento completo que la fibra aislada (fruta fresca [en lugar de zumo](#), cereales integrales mejor que harinas refinadas).

13. Controlar la sal.

14. Evitar el tabaco y el alcohol.

### **¿Son buenas las comidas rápidas?**

Las [comidas rápidas](#) o "fast food" tienen un componente social importante en los adolescentes. Estos alimentos tienen muchas calorías, grasas saturadas, azúcares, sodio y bajo contenido en fibra, vitaminas, calcio y hierro. Si se toman solo en ocasiones, no hay ningún riesgo siempre que el resto de la comida sea equilibrada.

### **¿Son buenas las bebidas azucaradas o refrescos?**

Su consumo hace que tomen menos alimentos más sanos, como la leche. Tienen exceso de azúcar, fósforo y [aditivos](#). Las bebidas carbonatadas, tanto bajas en calorías como azucaradas, tienen ácido fosfórico para dar mejor sabor al refresco. Éste precipita el calcio impidiendo su uso para formar hueso. La chica adolescente que toma estas bebidas y además está a dieta tiene mayor riesgo de fracturas y osteoporosis en la edad adulta.

### **¿Son buenas las dietas vegetarianas?**

Si son dietas estrictas tienen riesgo de carencia de vitamina D, B12, Riboflavina, Calcio, Hierro y Zinc. Si se siguen, es aconsejable tomar alimentos ricos en zinc (cacahuetes, cereales integrales y quesos).

### **¿Qué riesgo tienen las dietas de adelgazamiento?**

Las dietas muy bajas en grasas tienen riesgo de déficit de algunos nutrientes (minerales, vitaminas liposolubles, Riboflavina, Piridoxina, Calcio, Hierro, Yodo y Magnesio). Esto causa fallos en el crecimiento.

### **¿Es diferente la dieta de los deportistas de competición?**

Si la actividad física es intensa solo se necesitan más agua y calorías. El resto de los nutrientes son los mismos. En algunos deportes donde el aspecto físico es importante (ballet, gimnasia rítmica) hay que vigilar que haya trastornos alimentarios, déficit nutricionales, osteoporosis prematura y [amenorrea](#) (falta de reglas). Los anabolizantes (esteroides) que toman algunos deportistas, puede alterar la función sexual y frenar el crecimiento si se consumen antes de alcanzar la madurez ósea.

### **¿Influye la toma de anticonceptivos?**

El uso de [anticonceptivos](#) puede modificar de forma negativa el perfil lipídico y el metabolismo de muchas vitaminas (carotenos, ácido Fólico, B6, B12, zinc, calcio y magnesio).

## ¿Y en adolescente embarazada?

[En el embarazo](#) se necesitan más energía, vitaminas y minerales. Hay que mejorar el estado nutricional antes y durante el embarazo. La adolescente que lacta necesita suplementos sobre todo de calcio.

## ¿Cómo influye el alcohol?

[El alcohol](#) aporta calorías vacías. Disminuye el apetito. Además disminuye la absorción de vitaminas (como ácido fólico, B12, B1, C, A) y se pierde más Zinc, Magnesio y Calcio por orina.

## ¿Cómo influye el tabaco?

Al fumar aumentan las necesidades de vitamina C a más del doble. También las de betacarotenos, Vitamina E y ácido Fólico. El tabaco y el alcohol pueden contribuir a dislipemias.

---

**Fecha de publicación:** 8-06-2014

*Última fecha de actualización:* 15-01-2019

### **Autor/es:**

- [Cristina Royo Bolea](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia
- [Montserrat Gracia García](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia

