

---

## Dieta equilibrada en la adolescencia

Además de actividad física para mejorar y mantener la salud, nuestros hijos e hijas necesitan:

Atención a sus necesidades, amor, respeto, y seguridad. Sueño suficiente de 8 a 10 horas según edad. Una alimentación equilibrada, en cantidad, calidad y regularidad.

### Dieta equilibrada en la adolescencia

-

2-3 raciones diarias del grupo de alimentos: leche o derivados.

-

2-3 raciones diarias del grupo de alimentos: carne, pescado y huevos.

-

6 a 10 raciones diarias del grupo de alimentos: legumbres, pan, cereales y derivados, (si no se es activo las raciones recomendadas son de 4 a 6).

-

2-4 piezas de fruta al día.

-

3-4 raciones al día de verdura u hortalizas.

-

Grasas, aceites, sal y azúcar con moderación.

---

Conviene variar con frecuencia los alimentos que se toman de cada grupo. Comer cantidades adecuadas de cada alimento dependiendo de la edad, peso y actividad física realizada. El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan para el día. Para ello se recomienda que contenga leche, pan o cereales y fruta natural.

Las chucherías (productos dulces o salados, de formas y sabores diversos) tienen en general un escaso o nulo valor nutricional y muchas calorías, por lo que provocan saciedad e inapetencia. El sustrato dulce de estos productos favorece la caries dental. Así recomendamos que se tomen sólo ocasionalmente.

Los periodos de inapetencia son normales durante el desarrollo, si se siguen estas recomendaciones en general, estarán nutridos adecuadamente.

{mos\_ri}