



## Comer bien y sano en la adolescencia



Alimentarse bien es muy importante en la adolescencia. Durante esta etapa se producen grandes cambios en la composición corporal y aumenta la velocidad de crecimiento:  famoso estirón  La nutrición juega un papel esencial en ambos procesos. A los adolescentes, aunque estén muy influidos por modas, amigos y publicidad, también les gusta razonar, negociar e investigar. Es bueno ayudarles a descubrir las ventajas de comer sano.

### Desayunar bien para aprender mejor

Los lácteos son una buena fuente de calcio. [Hay varias formas de tomarlo](#); 1 litro (al menos medio) de leche o derivados al día pueden cubrir las necesidades. El desayuno es un buen momento para empezar. Como les cuesta madrugar, conviene dejarlo preparado por la noche. ¡Que sea tan fácil como calentar la leche y coger el bocadillo! También puede pasarse un minuto por el microondas, para que esté más apetitoso (de tortilla, de jamón, de atún, de queso...).

Los cereales con leche o el *muesli* (cereales, frutos secos y fruta) son una buena opción, rápida y sana. Aportan hidratos de carbono, ácidos grasos esenciales, proteínas, minerales y vitaminas.

### En el recreo, ¿reunión junto al bar del instituto? ¡Hay otras opciones!

Un rico bocadillo de casa y que no se olvide el agua.

Los bocadillos del bar son sabrosos, pero hay que gastarse la propina. Si se llevan algo de casa, se evitan las colas y tienen más tiempo para jugar y divertirse con los amigos. Además, siempre es más sano.

Y si quiere mantener la línea y no pasar hambre, un trozo de queso, dos zanahorias o una fruta en el bolsillo.

### ¡Qué hambre a mediodía!

¡Que no falten las verduras y las féculas!

Las recomendaciones para una dieta saludable para los adolescentes son muy parecidas a las de los adultos. El pan, los cereales integrales, el arroz, la pasta, las patatas, la fruta y la verdura deberían ser la base de la comida.

Las patatas fritas han de ser la excepción y no la regla.

En cuanto a la carne, el pescado y los huevos, 3-4 raciones de cada uno de ellos a la semana son suficientes. Es preferible la carne magra, evitando la grasa visible y la piel de las aves. Es más aconsejable el pescado que la carne, porque tiene menos calorías y su grasa es mejor. Las ensaladas frescas los acompañan bien.

Dos veces o tres a la semana un plato  cucharada  está muy bien. Las legumbres son muy nutritivas y aportan mucha fibra.

La jarra del agua debería estar a mano para todos, sin excepción.

Y de postre, mucha fruta. Ya se sabe que es más fácil destapar un envase de natillas o yogur y meter la cuchara, que pelar una naranja, una pera o un kiwi pero... con la vitamina C de las frutas se asimila mejor el hierro.

### Los lácteos en la merienda, pero bien acompañados

Es buena hora para tomar leche con cereales o muesli, o yogur y un bocadillo. ¡Y fruta otra vez!

## **Cenar en casa, juntos y sin la tele**

Casi es la única comida que se puede hacer en familia, pues los horarios son complicados.

Si se prepara entre todos es fácil. Cada uno tiene su tarea. Puede ser rotatoria (poner la mesa o recogerla, llenar el lavavajillas, fregar...)

Está demostrado que comer en familia es saludable. Que la mesa esté bien surtida de ensaladas, quesos y frutas para compartir junto al menú principal: pescado, huevos, crema de verduras, sopa y, de vez en cuando, una pizza casera.

Y la tele apagada para poder charlar y comentar la jornada. Tranquilos, ¡es solo un ratito!

### **En resumen:**

- A su edad es bueno que tomen 3 o 4 raciones de leche o lácteos.
- Las frutas no engordan y aportan vitaminas.
- Las carnes, huevos y el pescado tienen muchas proteínas para el crecimiento. La grasa del pescado es buena, mientras que la de la carne conviene eliminarla para cuidar las arterias “por dentro”.
- Una ración doble en un restaurante puede ser más barata, pero es para que la tomen entre dos.
- Los refrescos y zumos están muy a mano pero no son aconsejables, tienen demasiadas calorías y no quitan la sed. Es mejor beber agua.
- La bollería es para tomar...menos de una vez por semana.

Artículo publicado el 12-12-2013, revisado por última vez el 15-1-2025

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/comer-sano-adolescencia>