



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_logo\_pdf.p



https://enfamilia.ae



https://enfamilia.aeped.es/sites/

aeped.es



file:///var/www/enfam

## Consejos para los adolescentes para llevar una dieta saludable

El Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha realizado de cara a los adolescentes unos consejos para llevar una dieta saludable:

**Que todas las comidas sean a la misma hora:** así no se produce estrés ni se interrumpen la metabolización de la glucosa, la grasa...

**No comer demasiada carne:** lo recomendable sería unas tres o cuatro raciones de carne a la semana. Es mejor evitar lo máximo posible la carne roja (ternera, cerdo, cordero...) y, en el caso de las aves, evitar la piel.

**En relación al pescado:** se recomiendan también otras tres o cuatro raciones a la semana. Son alimentos que aportarán proteínas y pocas calorías, además de grasas saludables.

**Pensar en el azúcar que se ingiere:** los refrescos, zumos (incluso los naturales), la bollería, el pan, las salsas, mermeladas, pizzas preparadas \* Gran parte de los alimentos procesados que podemos encontrar en el supermercado contienen grandes cantidades de azúcar añadido (incluso sin saber dulce).

Por eso, hay que prestar mucha atención a los azúcares libres (esto es, los añadidos, no los que los alimentos tienen de manera intrínseca -por ejemplo la fruta-) y que estos no supongan nunca más del 10% de la ingesta de calorías al día. Lo mejor para controlarlo: comer la menor cantidad de alimentos procesados posible

**Es importante el desayuno:** aunque dé pereza prepararlo en ocasiones. Puede ser algo muy sencillo: los elementos básicos son un lácteo (no necesariamente leche, puede ser kefir, queso blanco, yogur -sin azúcar-), pan integral y una fruta.

Reactiva el metabolismo tras el  nocturno, se afronta el día con más energía y se tiene menos hambre para las siguientes comidas, con lo cual es más difícil caer en la tentación de picar entre horas cosas poco saludables.

**No saltarse una comida con la idea de que así se ahorran calorías:** ello suele provocar que se ingieran más calorías en las siguientes, y seguramente sean calorías menos saludables. A lo largo del día, hay que asegurarse de que se ingieren verduras, lácteos, alimentos hechos a partir de grano (si son integrales -arroz, trigo-, estupendo), lácteos y proteínas (que no siempre tienen que ser carne o pescado, también se puede recurrir al huevo, las legumbres, los frutos secos, semillas...).

**No comer frente a una pantalla:** al hacerlo no se pone atención plena en los alimentos, por tanto, no se saborean ni se disfrutan del todo, lo que hace que no se sacie igual y quizá se tenga hambre antes. Además, si se ven anuncios de comida, eso puede aumentar  el apetito, impulsando a querer comer alimentos a menudo poco recomendables.

**Esperemos que estos consejos ayuden a los adolescentes a que la alimentación sea saludable, y a no pasarse ni a quedarse corto de energía.**

**Para más información**

<https://hazclick.aeped.es/project/consejos-dieta-saludable-saltarse-comidas-desayuno/>

Artículo publicado el 5-6-2020, revisado por última vez el 4-6-2020

**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/vida-sana/consejos-para-adolescentes-para-llevar-una-dieta-saludable>