



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/>

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>