

ALIMENTACIÓ EN LA PUBERTAT I ADOLESCÈNCIA



Servei de Pediatria - Clínica Corachan

Tel: 93 254 58 00



Fundació
Corachan
Idees que curen.



Servei de Pediatria de Clínica Corachan

En aquesta etapa es produeix el canvi de nen a adult, tant a nivell físic com intel·lectual, emocional i social.

Els requeriments d'energia i de nutrients són molt elevats i augmenta la necessitat d'ingesta calòrica i també de ferro, calci i vitamines.

Es tracta d'una etapa difícil amb molts canvis on es posa en dubte l'opinió dels pares i dels educadors. Els hàbits alimentaris depenen més dels estereotips de moda, la publicitat i les opinions dels amics, i aquests canals informatius normalment no adverteixen de les conseqüències que té una incorrecta alimentació.

Si vols ser un adult sa, cal que comencis a cuidar la teva alimentació ara.



CONSELLS BÀSICS

- La regularitat en la teva alimentació i la bona qualitat dels aliments és el que mantindrà el teu cos saludable. No et saltis menjars. Cal fer 5 àpats al dia.
- Esmorzar és la millor forma de començar el dia. T'ajudarà a mantenir un bon rendiment escolar.
- L'exercici físic a diari beneficia moltíssim la teva salut.
- Visita el teu pediatre un cop a l'any i comenta-li els teus dubtes.

ALIMENTACIÓ

SALUDABLE

- 1 L'aigua és la millor i única beguda necessària. Beu entre 4 i 8 gots al dia.
- 2 Hauries de prendre al dia entre 2 i 4 racions de llet i derivats.
- 3 Menja entre 4 i 6 racions diàries d'hidrats de carboni (pa, cereals per esmorzar, pasta, arròs o patates). Recomanem que siguin integrals perquè aporten fibra i són més complexos (s'absorbeixen lentament per l'organisme i aporten més sensació de sacietat).
- 4 Menja diàriament 1 ració de verdures i/o hortalisses fresques i l'altre ració de cuinades.
- 5 Pren entre 2 i 3 peces de fruita al dia.
- 6 Les llegums cuinades sense greixos o en amanida haurien de menjar-se entre 2 i 4 vegades a la setmana.
- 7 Pots consumir entre 3 i 4 ous per setmana. Evita el ous fregits. Qualsevol altre tipus de cocció és més saludable.
- 8 Menja 3 o 4 racions de peix/marisc a la setmana i entre 3 o 4 racions de carn blanca (pollastre o gall d'indi).
- 9 La carn vermella menja-la dos cops a la setmana.
- 10 Amaneix els teus plats només amb oli d'oliva verge extra.

NO SALUDABLE

- 11 Evita els greixos provinents de la margarina o mantega, i els trans o hidrogenats presents en els aliments precuinats, brioixeria i *fast-food*.
- 12 Fes un ús restringit de les salses: quètxup i maioneses, i utilitza poca sal, a la cuina i a la taula.
- 13 Consumeix moderadament les carns amb molt greix i els embotits.
- 14 Entre hores, modera el consum de *snacks* no saludables. Només aporten greixos nocius i sucre per a l'organisme.
- 15 Limita el consum de refrescs, suc industrial i begudes energètiques. Porten sucres afegits i no aporten cap nutrient.
- 16 Menja dolços, pastissos, caramels i gelats de forma esporàdica.



RECOMANACIONS PER ALS PARES

- Sempre que sigui possible, mengeu en família.
- Doneu exemple sent coherents amb les recomanacions.
- No compreu per a casa els aliments que no vulgueu que mengin.
- Fixeu-vos en l'etiquetatge quan feu la compra.
- Involucreu l'adolescent en la selecció i la preparació dels aliments.
- Practiqueu la cuina saludable a la planxa, al vapor o al forn més que frites i arrebossats.
- Prepareu *snacks* nutritius perquè a casa menjaran el que tinguin a mà: fruita fresca, pastanaga, api, fruits secs naturals, fruites deshidratades, pa o torrades integrals.
- Contribuiu i animeu els vostres fills a interessar-se per la salut, la cuina i la nutrició reforçant els avantatges de l'alimentació saludable.
- Compte amb les contínues recomanacions perquè poden crear rebuig pels aliments que voleu potenciar.

DIETA SALUDABLE: RECOMANACIONS

Grups d'aliments	Núm. de racions	Pes de les racions (en grams)
		> 12 anys
Llet	3-4 al dia alternant consum	220 ml
logurt		125 g
Formatge		40 g
Carn magra i/o carn blanca	3-4 a la setmana	100 g
Peix	3-4 a la setmana	90 g
Ous	3-4 a la setmana	1 ou
Carn vermella	1-2 a la setmana	100 g
Llegums	3 a la setmana	190 g
Cereals (arròs, pasta, cereals esmorzar)	>6 al dia alternant consum	160 g
Patates		150 g
Pa		40-60 g
Fruita	> 2 al dia	150 g
Verdures i hortalisses fresques (guarnició)	>1 al dia	60-75 g
Verdures i hortalisses cuinades (com a plat principal)	> 1 al dia	250 g

Com prevenir els Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA)

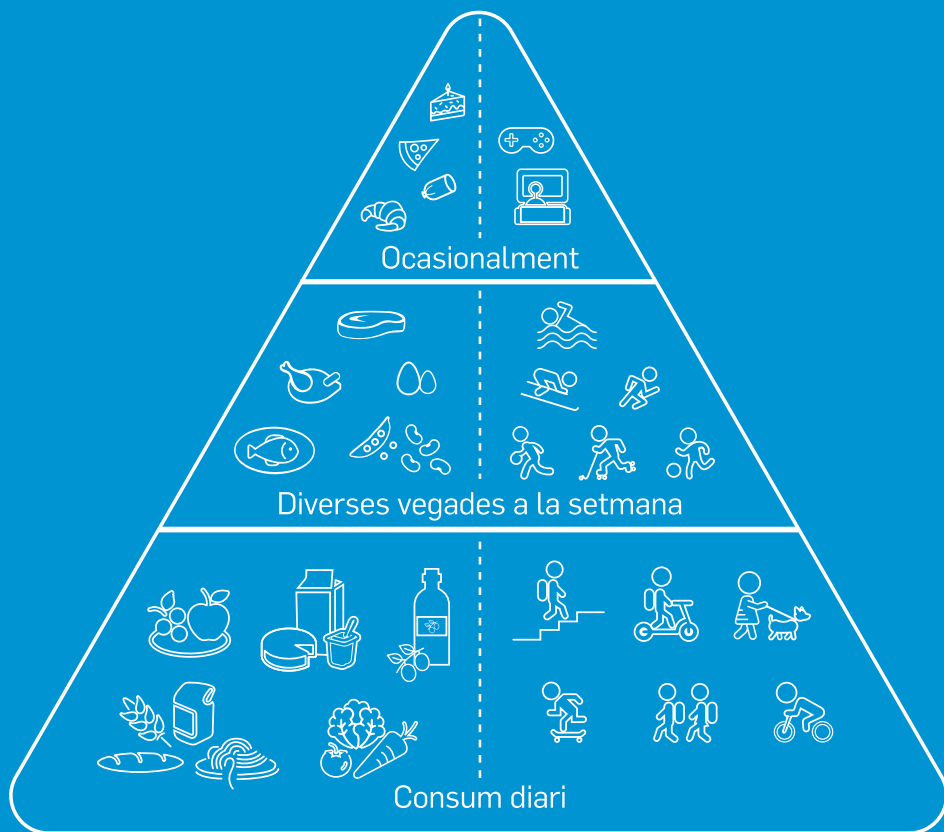
La família és l'entorn més idoni per educar uns hàbits d'alimentació saludables i prevenir els trastorns de la conducta alimentària (TCA), tant l'anorèxia i la bulímia com els afartaments. Com a pares, cal ser els agents impulsors de bons nivells d'autoestima confirmant les seves habilitats i personalitat, no únicament el seu aspecte físic.

Cal reconèixer les conductes que poden mostrar les persones amb TCA: pèrdua sobtada de pes sense causa orgànica, rigidesa en els hàbits alimentaris, evitar menjar en companyia, inestabilitat emocional o baixa autoestima.

Es recomana mantenir un seguiment anual pediàtric durant l'adolescència per prevenir trastorns de l'alimentació. En el cas d'observar aquestes conductes, és important consultar amb un psicòleg especialitzat.



Piràmide de l'alimentació saludable i l'activitat física



+AIGUA -SAL -SUCRE

NENS SANS = ADULTS SANS

Servei de Pediatria Clínica Corachan

Edifici Corachan Nord

c/ Tres Torres, 7

08017 Barcelona

Tel. 93 254 58 00

www.corachan.com



Fundació
Corachan
Idees que curen