

ALIMENTACIÓN 12-16 AÑOS

Durante la adolescencia el cuerpo crece rápidamente y aumentan las necesidades nutricionales. Al mismo tiempo, los chicos y chicas empiezan a tomar más decisiones sobre su alimentación.

El objetivo no es controlar todo lo que comen, sino **ayudarles a desarrollar criterios propios y una relación saludable con la comida.**



BASES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En esta etapa, la alimentación influye en:

- El crecimiento (altura, masa muscular)
- La energía y el rendimiento académico/deportivo
- El bienestar emocional

PILARES BÁSICOS

- **Equilibrio:** no hace falta perfección, sino regularidad
- **Autonomía:** aprender a elegir bien
- **Flexibilidad:** evitar normas rígidas
- **Ambiente familiar:** seguir compartiendo comidas cuando sea posible

¿CÓMO DEBERÍA SER UN PLATO SALUDABLE?

- La mitad del plato: verduras.
- Un cuarto: proteínas (pollo, pescado, huevo, legumbres).
- Un cuarto: hidratos (arroz, pasta, patata, pan).
- Y para beber... AGUA.



ES IMPORTANTE ESCUCHAR EL CUERPO

- Respetar hambre y saciedad
- Evitar dietas restrictivas sin indicación médica
- Entender que el apetito puede aumentar mucho en fases de crecimiento

Es normal comer más, especialmente si hacen deporte.