

## **CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA**

Primero de todo lo más conveniente sería saber diferenciar entre las diferentes definiciones de alimentación y nutrición:

- **Alimentación:** Es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita.
- **Nutrición:** Es el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación.

La alimentación en los adolescentes debe sustentar el crecimiento, promover la salud y ser agradable. Durante la adolescencia, existen varias alteraciones de naturaleza fisiológica y hormonal que afectan a las necesidades nutricionales, tales como un crecimiento rápido y el aumento de la masa muscular y ósea.

### **¿CÓMO PUEDE ENSEÑAR A SU HIJO A COMER ALIMENTOS SALUDABLES?**

No tiene por qué cambiar todo de una vez. Esto puede ayudarle a evitar las confrontaciones que pueden ocurrir si presiona a su hijo a comer ciertos alimentos. Comience con pequeños cambios fáciles de lograr, como ofrecer más frutas y verduras en las comidas y en los refrigerios.

- Reduzca poco a poco los refrescos y otras bebidas con alto contenido de azúcar.
- A la hora de la comida, sirva leche entera si su hijo tiene entre 1 y 2 años de edad. Los ácidos grasos esenciales en la leche entera son necesarios para el crecimiento y desarrollo del cerebro. Sirva leche sin grasa o baja en grasas a niños mayores de 2 años. Los niños menores de 12 meses no deben tomar leche de vaca.
- En otros momentos del día, sirva agua para saciar la sed.

# DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES:

Teniendo en cuenta estos 10 mensajes estarás más saludable:

**1. Tú alimentación debe ser variada:** Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano, ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu alimentación mayor variedad.

## **2. Consume frutas y verduras**

Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.

## **3. La higiene, esencial para tu salud**

No toques los alimentos sin lavarte las manos con agua y jabón, cepilla tus dientes después de cada comida, y tras el cepillado nocturno ya no deberías ingerir alimento o bebida alguna excepto agua.

## **4. Bebe la suficiente agua**

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua, por lo que debes tomar agua al menos 5 vasos al día. Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos.

## **5. Haz cambios graduales**

No intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro, te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día, no prescindas de lo que te gusta pero intenta que tu alimentación sea equilibrada y que contengan todos los nutrientes.

## **6. Consume alimentos ricos en carbohidratos**

La mitad de las calorías de tu alimentación deben proceder de estos nutrientes, especialmente productos elaborados a base de trigo, cereales, papas, yucas y legumbres y no de dulces caramelos, chocolates etc.

## **7. Mantén un peso adecuado para tu edad**

Mantén un peso adecuado según tu edad, sexo, altura, constitución, actividad física que realizas y factores hereditarios. **TEN EN CUENTA QUE NO ES BUENO PESAR MUCHO O POCO.**

## **8- Come regularmente**

Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante así como los vehículos necesitan combustible para moverse. Al levantarnos después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno, toma tu merienda a media mañana y media tarde, tu almuerzo debe ser completo y tu cena en menor cantidad.

## **9. Haz ejercicios**

Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose, con los músculos y huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día, por ejemplo sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, si puedes ve caminando al colegio, a la hora de recreo y en tus tiempos libres practica alguna actividad física etc.

## **10. Recuerda que no hay alimentos buenos o malos**

Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud y disfrutar de la vida.