

“La adolescencia es una etapa que se caracteriza por un rápido crecimiento y desarrollo, Por ello, es importante consumir diariamente los nutrientes que su cuerpo necesita, a través de una alimentación rica y saludable”

Mantener una comunicación frecuente con ellos, concertar los tiempos de comida y acompañar en momentos difíciles se convierte en la mejor alternativa para los padres. Las campañas realizadas en redes sociales suelen afectar las decisiones sobre su alimentación. ¡Acompañe sus decisiones!





Es indispensable que se consuman todos los grupos de alimentos como lo indica el plato saludable de la familia colombiana, para fortalecer el crecimiento, el desarrollo de tejidos y reservas nutricionales en nuestro cuerpo, previniendo enfermedades como la anémica.

Se recomienda aumentar el consumo de frutas como bananos, manzanas, uvillas, fresas, moras, guayabas, naranjas, mandarinas y vegetales de la huerta como; pimentón, pepino, tomate, repollo, espinaca, habichuelas, acelga entre otros. Estas mejoran la digestión, mantenga estos alimentos en su casa para disposición de toda la familia, por ejemplo, en un frutero en el comedor o cocina.

Evite el consumo frecuente de golosinas, papas fritas de bolsa, productos de pastelería, refrescos y similares, que no aportan nutrientes y le quitan apetito en la hora de la comida. Cuando realice las compras de la semana concerté con sus hijos y limite la cantidad de estos alimentos que se van a comprar.

Recuerde incorporar lácteos en su alimentación, ya que estos contienen calcio indispensable para el fortalecimiento de huesos y dientes, estos pueden ser usados en el desayuno, refrigerios de mañana o tarde, e incluso durante la cena.

Brinde alimentos combinados entre los grupos alimenticios como cereales, raíces, tubérculos, leguminosas secas, proteínas y huevos; como lo indica el plato saludable de la familia colombiana; para así mejorar su aporte de proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo adecuado del cuerpo.

Consuma por lo menos una vez a la semana, vísceras; estas aportan energía, mejoran la atención y el aprendizaje. Pueden ser preparadas en sopas, guisados, asados o en preparaciones típicas de tu región.

Reducir el consumo de productos paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, puede ser el mejor ejemplo para explicarles las razones que justifican estas recomendaciones ayudándolos a orientar sus decisiones propias de disminuirlos, en este caso, la excesiva cantidad de sal y conservantes pueden afectar la salud cardiovascular.

Elegir productos que contengan la menor cantidad de grasa en preparaciones, como: asados, guisados, salteados, al vapor, esto para cuidar la ganancia excesiva de peso y consolidar la masa muscular

Consumir por lo menos 5 porciones entre frutas y verduras al día puede ser en batidos, ensaladas, frutas enteras entre otros.

Acompañe la alimentación y la actividad física de por lo menos 1,5 litros de agua diarios para asegurar una piel sana y un estado de salud óptimo.