

Escrito por Brenda Rachel Meneses Chávez

ADOLESCENTES

NUTRI2

ALÉGRATE, JOVEN, EN TU JUVENTUD; DEJA QUE TU CORAZÓN DISFRUTE DE LA ADOLESCENCIA.

Como has notado, en esta etapa en la que te encuentras suelen haber muchos cambios, tanto emocionales como físicos, se caracteriza por ser un periodo en donde creces aceleradamente, ya que puedes adquirir hasta el 50% de tu peso definitivo y el 25% de estatura. Sin embargo, para todo este proceso necesitarás de varios nutrientes, los se adquieren en una buena alimentación, ésta es básica para que tu ritmo de crecimiento sea adecuado. Además, que desde ahora puedes prevenir varias enfermedades que suelen padecerse en la edad adulta. Poreso, notedejesllevar por las modas alimentarias que existen, se nos hace fácil seguir alguna recomendación ya sea para bajar de peso o aumentar músculo, pero ¡aguas! no todo les funciona a todos, además pueden estar comprometidos tu crecimiento y salud. El tipo de alimentación que necesitas depende de tu estatura, peso, género, edad, actividad física

que realizas, entre otras cosas.

Como recomendaciones generales, es importante que durante esta etapa:

- En cada tiempo de comida fuerte (desayuno, comida y cena) debes incluir al menos 1 porción de fruta, 1 de verdura y algún alimento de origen animal (huevo, queso, leche, pollo, pescado, carne).

- De snacks, prefieras yogurt bajo en o sin azúcar, alguna fruta, jícama con pepino, nueces, pepitas, zanahoria rallada con limón y sal, almendras, palomitas caseras, gelatina light, paletas de hielo que hayas hecho en casa, ¡uuf! hay muchísimas opciones más saludables que las que encontrarás en las tiendas, sólo es cuestión de que cambies el chip.

- Comas más hidratos de carbono complejos (arroz, pan, frijoles, papa, pasta) en lugar de azúcares simples (azúcar de mesa, mermelada, cajeta, miel, dulces) ya que se absorben de manera más lenta y te dan una mayor saciedad.

- Reduzcas la cantidad de grasa innecesaria que comes, por ejemplo: quita la piel y grasa visible al pollo antes de cocerlo; escoge comer cortes de carne como pechuga, filetes o lomos; carnes rojas consume máximo 2 veces a la semana, prefiere el pollo o pescado.

- Los embutidos como salchicha, jamón, chorizos, suele ser ricos en grasas y azúcares “malas”, por lo que su consumo no es recomendable. Estudios han concluido que entre más alimentos de este tipo consumamos, aumenta el riesgo de padecer enfermedades, como cáncer. Así que evítalos lo más que puedas.

- Lee la lista de ingredientes de todos los productos que consumas: papas, donas, dulces. Un buen producto tiene una lista muy corta, por ley los ingredientes van de mayor a menor cantidad, y si la lista es infinita y hay nombres que no puedes ni pronunciar ¡mejor ni lo comas!

- No le tengas miedo a los lácteos. Es

importante que consumas al menos 2 porciones de leche y/o derivados al día para que tus huesos tengan una mineralización adecuada, por ello debes consumirlos hasta los 24 años promedio.

-Para prevenir enfermedades como anemia, consumas alimentos ricos en hierro, como: carnes rojas (pero no más de las veces que ya habíamos dicho), hígado, frutos secos, cereales fortificados, verduras de hoja verde como espinacas, acelgas. Es importante que cuando consumas este tipo de alimentos lo acompañes de un alimento con vitamina C (limón, naranja, piña, guayaba toronja) para que se pueda absorber mejor.

-Otro mineral importante es el zinc, esencial para el crecimiento y la maduración sexual, lo puedes consumir en: frijoles, frutos secos, cereales integrales y lácteos.

-¡No olvides hacer ejercicio! Inicia con 30 minutos al día y ve aumentando el tiempo y la intensidad conforme resistas, te sentirás más feliz y tranquilo (a) después de realizarlo.

¿Recuerdas lo que dice Eclesiastés 11:9? Alégrate, joven, en tu juventud; deja que tu corazón disfrute de la adolescencia. (Eclesiastés 11:9, NVI). Disfrutar esta etapa implica cuidarte y amarte, y debe ser de una forma íntegra, en tus pensamientos, sentimientos, y también la forma

de conducirte y alimentarte. Si ya lo haces ¡sigue así!, sino, aún estás a muy buena edad para mejorar.

¡Dios bendiga tu vida!



DISFRUTAR ESTA ETAPA IMPLICA CUIDARTE Y AMARTE