

Alimentación en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de crecimiento acelerado y de formación de hábitos que pueden durar toda la vida. Acompañar la alimentación con respeto y sin presión es fundamental.

QUÉ TENER EN CUENTA



Crecimiento

Etapa de altas necesidades por el desarrollo.



Salud ósea

Momento clave para construir hueso fuerte.



Hábitos para la vida

Lo que se aprende ahora suele perdurar.



Relación con la comida

Cuidar el vínculo con la alimentación y el cuerpo.



Autonomía creciente

Empiezan a decidir más sobre lo que comen.



Sin restricciones

Evitar dietas restrictivas en esta etapa.

La adolescencia es una etapa sensible para la aparición de una relación problemática con la comida. Conviene evitar dietas restrictivas y estar atentos a señales de alerta, buscando acompañamiento profesional si aparecen.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Acompañar sin presionar

Estas orientaciones generales ayudan a acompañar la alimentación del adolescente con respeto y sin presión.

ORIENTACIONES GENERALES



Comida real

Base variada y poco procesada.



Energía suficiente

Cubrir las necesidades del crecimiento.



Proteína y hierro

Relevantes en esta etapa, especialmente en chicas.



Comer en familia

Las comidas compartidas ayudan a crear hábitos.



Sin etiquetas

Evitar clasificar alimentos como "buenos" o "malos".



Atención a señales

Buscar ayuda ante una relación problemática con la comida.

Esta ficha es divulgativa. En la adolescencia, cualquier cambio importante en la alimentación debe hacerse con acompañamiento, prestando atención a la salud física y emocional. Ante señales de alerta, consultar con un profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.