

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ADOLESCÊNCIA



Secretaria Estadual de Saúde de Pernambuco
Gerência de Atenção à Saúde da Criança
Área Técnica de Alimentação e Nutrição

Ministério
da Saúde



A adolescência é uma fase marcada por mudanças psicológicas, físicas e sociais, que podem interferir nos hábitos alimentares.

Durante a adolescência, a alimentação balanceada é muito importante, pois além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes durante esta fase, ela serve também para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida.



ORIENTAÇÕES



- Evite omitir refeições;
- Não substitua as refeições por lanches;
- Não faça dietas por conta própria, evitando dietas de moda e sem orientação nutricional;
- Nos lanches dê preferência às frutas, sucos, leite, iogurte, sanduíches naturais e cereais integrais. Evitar lanches como produtos fritos, doces, chocolates, biscoitos, balas e refrigerantes.
- Evite alimentar-se em fast-foods, pois estes oferecem refeições com calorias vazias e não nutritivas;
- Consuma alimentos pobres em gordura saturada e colesterol, como carnes magras (retirar a pele e a gordura aparente antes de prepará-los), leite e derivados desnatados;
- Faça uma alimentação rica em cálcio: leite e derivados, como queijo, iogurte, coalhada, vegetais de folhas verdes escuras, peixes, frutas (laranja, tangerina) e legumes em geral. Também existe no feijão e na soja.
- Uma quantidade de alimentos ricos em ferro, como carnes magras, fígado, ovos, leguminosas, vegetais folhosos verdes,

pães enriquecidos e cereais integrais devem ser incluídos na dieta.

- Evite o excesso de ingestão de sal, reduzindo a quantidade de sal usada no preparo dos alimentos ou na mesa de refeições;
- A ingestão de fibras deve ser recomendada para normalizar a função intestinal e prevenir certas doenças. As fibras estão presentes nas frutas, verduras, cereais integrais e leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão-de-bico);
- Beba 8 a 10 copos de água por dia, entre as refeições;
- Evite o uso de bebidas alcoólicas e o fumo;
- Faça 4 a 6 refeições diárias;



ATIVIDADES FÍSICAS



Faça atividades físicas regulares, evite o sedentarismo, pois a obesidade é freqüente nesta fase. No entanto, exercícios em excesso devem ser evitados. Procure orientação de um profissional. Não faça uso de suplementos alimentares (como aminoácidos, massas e similares) sem orientação de um nutricionista, nem esteróides e anabolizantes, pois a longo prazo podem causar comprometimento renal e hepático.

CONSUMA ALIMENTOS DE TODOS OS GRUPOS

- 1 - Energéticos
- 2 - Reguladores
- 3 - Proteínas

