



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE PARA ADOLESCENTES

Alimentación

La comida proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, la producción de energía y otros procesos corporales. La nutrición apropiada es especialmente importante durante los años de adolescencia cuando la mente y el cuerpo se están desarrollando rápidamente.

Las pautas de alimentación equilibrada para adolescentes serían:

- Realizar cinco comidas al día
- **Desayunar correctamente**, ya que está demostrado que **el consumo regular del desayuno se relaciona con un mayor rendimiento físico e intelectual**. Además, un desayuno equilibrado proporciona nutrientes como el calcio, vitamina D, folatos, cinc, fósforo y magnesio, que en países desarrollados pueden resultar deficitarios, ayuda a controlar el peso, etc.
- Comer una gran variedad de frutas frescas y vegetales, granos enteros y proteínas magras.
- Reservar los azúcares y los alimentos altos en grasas para momentos muy ocasionales.
- Se recomienda obtener el 30% de las kilocalorías diarias necesarias de las grasas, con el fin de garantizar la ingesta de ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. Lo más recomen solución que apunta la pirámide que se muestra más abajo es recurrir a las grasas derivadas del aceite de oliva y otros aceites vegetales, y de los frutos secos, y reducir la proporcionada por las carnes grasas, los embutidos o la mantequilla.



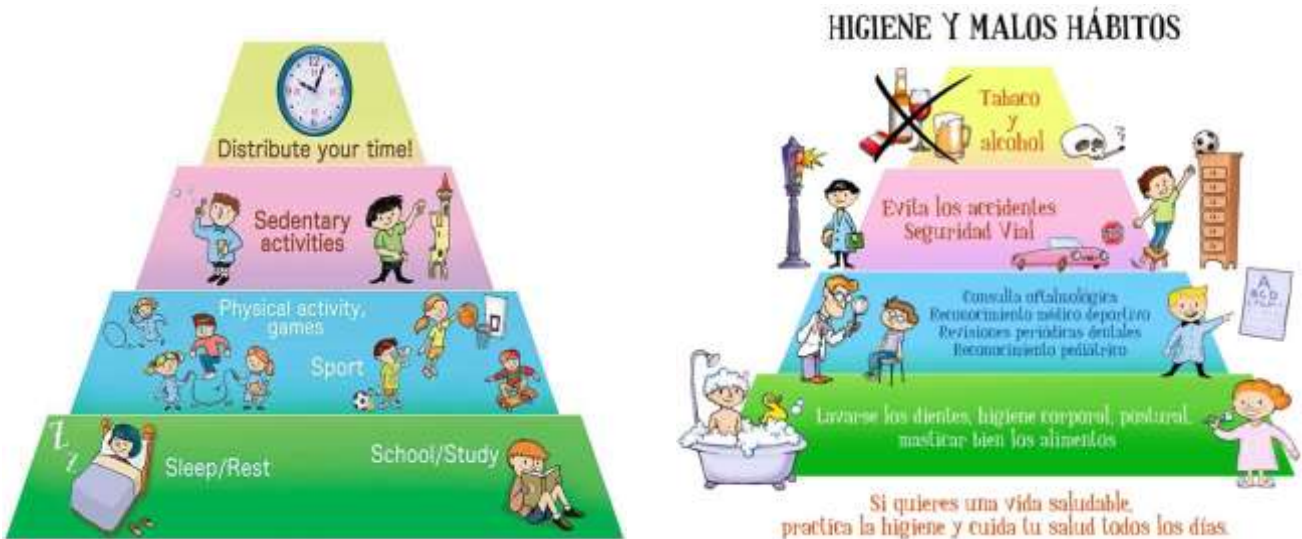


Ejercicio

El ejercicio es esencial para el control del peso, el bienestar físico y la salud en general. Aunque son admisibles con moderación, las actividades sedentarias como ver la televisión y jugar con videojuegos contribuyen a la obesidad cuando toman el lugar de pasatiempos más activos. **La actividad física diaria es un requisito imprescindible para conseguir un bienestar óptimo.** Elegir actividades que disfruten es condición indispensable para que el ejercicio sea un placer en lugar de una carga, y para incrementar la probabilidad de que se mantengan en forma ejercitándose.

Seguridad

Los adolescentes en la actualidad **se enfrentan a muchos riesgos de salud potenciales.** Los accidentes, las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados son algunos de los peligros a los que se enfrentan los adolescentes. **Evitar el consumo de drogas y alcohol es una buena forma de reducir estos riesgos.** Está demostrado que los adolescentes que beben alcohol tienen mayor probabilidad de hacer elecciones inadecuadas, como tener sexo sin protección, correr riesgos de accidentes, ... Las actividades extracurriculares saludables como los deportes y los grupos juveniles son una buena forma de emplear el tiempo libre.



Sueño

El sueño es vital para conseguir una buena salud emocional, física y mental. Un descanso inadecuado puede interferir en el rendimiento académico e incrementar el riesgo de accidentes automovilísticos y otros tipos de daños. **Se recomienda que los adolescentes tengan entre ocho a nueve horas de sueño cada noche.** Adoptar un horario regular de sueño y entretenerse en actividades relajantes antes de irse a dormir (y no emplear ese tiempo en conectarse a Internet, al móvil, etc.) pueden ayudarle a mejorar su calidad de sueño.