

Transformaciones saludables

La importancia de una alimentación saludable durante la **adolescencia**



Esta etapa de la vida está marcada por **importantes transformaciones y la alimentación cobra un rol fundamental**. Es relevante evitar tanto el déficit nutritivo como los excesos, ya que ambos pueden ocasionar trastornos en la salud.

Mensaje nutricional

Debido a que se trata de una etapa de crecimiento, en la **adolescencia el requerimiento energético y de nutrientes es mayor**, en especial, el de **proteínas** —en un consumo superior respecto al correspondiente a niños y adultos.

El **consumo de variedades de carne** como la de vaca, oveja, de cerdo y de aves es recomendado en el marco de una dieta saludable —variada y equilibrada— ya que aportan una buena cantidad de **macro y micronutrientes** en esta etapa. Son un alimento rico en **hierro** de elevada absorción por nuestro organismo y su consumo atiende necesidades funcionales, así como previene la aparición de deficiencias de este nutriente, como las anemias.

Las porciones de carnes sugeridas en esta etapa pueden oscilar **entre los 150 y los 180 gramos**, dependiendo de la edad; además, se recomienda alternar entre las distintas variedades de **carnes rojas dos veces por semana, y blancas, tres veces por semana**.

Observaciones

Para optimizar los beneficios que aportan las carnes, así como en la generalidad de nuestra dieta, es recomendable consumirlas en variedad y no solamente un tipo de ellas.

Mensajes de hábito

- La demanda de proteínas, vitaminas y minerales —presentes en las carnes— aumenta durante los períodos de crecimiento y desarrollo.
- Complementar los platos de carne con guarniciones de verduras y elegir postres con frutas ricas en vitamina C (como los cítricos) para favorecer la absorción del hierro.
- La adolescencia es el momento ideal para involucrarse con la cocina y estimular la creatividad desarrollando el gusto por la comida y la alimentación saludable.
- Cuando cocinamos los alimentos que consumimos, sabemos lo que estamos comiendo: elegimos los ingredientes y los métodos de cocción.
- Es recomendable consumir comidas preparadas con alimentos de origen natural.



 @UruguayanMeats
 @UruguayanMeats
 @uruguaybeefandlamb
uruguayanmeats uy

La información nutricional y recomendaciones compartidas son un aporte exclusivo para INAC de las licenciadas en nutrición Viviana Santín e Inés Arruti.