

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

ADOLESCENTES



Segundo a Organização Mundial da Saúde, a adolescência é a fase na vida que se inicia aos 10 e vai até os 19 anos de idade. Neste período existem várias alterações de natureza fisiológica e hormonal que afetam as necessidades nutricionais, tais como crescimento rápido e ganho de massa muscular e óssea.

Portanto, é preciso alimentar-se bem, de forma nutritiva e equilibrada garantindo o bom desenvolvimento físico e intelectual. Mas como saber se a minha alimentação está legal? Será que estou comendo o que preciso para me desenvolver bem?

PRINCIPIOS DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL!



- ✓ Realize pelo menos 3 refeições principais (café da manhã + almoço + jantar) e 2 refeições complementares (lanche da manhã + lanche da tarde).
- ✓ O café da manhã é muito importante, não pule por pressa ou preguiça!
- ✓ Consuma diariamente alimentos dos grupos dos cereais (arroz, milho, trigo, pães, massas) e dos tubérculos (batata, batata-doce,aipim/mandioca, cará, inhame). Sempre que possível, prefira as versões integrais dos cereais.
- ✓ Insira frutas, verduras e legumes variados na alimentação.
- ✓ Nas refeições principais, consuma frutas ricas em vitamina C, como laranja, acerola, limão e abacaxi, para melhorar a absorção do ferro proveniente dos alimentos do grupo dos feijões (feijão, soja, lentilha, grão-de-bico, ervilha) e dos vegetais (agrião, espinafre, brócolis, beterraba).
- ✓ Consuma leite e derivados (iogurte natural e queijos magros), pois são as principais fontes de cálcio da nossa alimentação.
- ✓ Consuma, ao menos, 2 vezes na semana peixes (grelhado/assado/cozido).
- ✓ Ingira de seis a oito copos de água por dia.

- ✓ Evite consumir bebidas junto com a comida.
- ✓ Tenha pelo menos 8 horas de sono e antes de dormir faça a higiene do sono
 - ↳ Desligue-se das telas (celular/tablet/TV); mantenha o quarto confortável (escuro e silencioso); não consuma bebidas estimulantes (café/refrigerante/chá preto) no período noturno; estabeleça um horário para dormir.

ACONSELHAMENTO PARA OS PAIS



- Discuta as escolhas dos alimentos, as quantidades e os métodos de preparo;
- Evite conflitos familiares durante o momento das refeições;
- Encoraje mudanças no estilo de vida de toda a família;
- Não menospreze ou desvalorize o (a) adolescente por sua forma ou tamanho corporal.



NÃO realize DIETA da MODA!

Saiba que elas são prejudiciais para saúde, crescimento e desenvolvimento. É nessa fase que você mais precisa ter uma alimentação variada e não restritiva.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES!

- ✓ Não se esqueça de lavar as mãos antes de cada refeição e escovar os dentes após;
- ✓ Lave bem as frutas e verduras antes de prepará-las;
- ✓ Mastigue bem os alimentos, coma devagar em um ambiente tranquilo e, se possível, com companhia;
- ✓ Evite comer enquanto assiste televisão, mexe no celular ou faz outra atividade. Coma com atenção e saboreie os alimentos;
- ✓ Evite alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, lasanhas industrializadas, sucos em pó ou em caixa (néctar), bolos e biscoitos doces recheados, guloseimas e refrigerantes.
- ✓ Evite embutidos como salsicha, linguiça, salame, mortadela e preparações fritas ou à milanesa (carne ou outro alimento passado no ovo e na farinha e depois colocado para fritar);
- ✓ Ler os rótulos dos alimentos é uma boa forma de descobrir se aquele produto realmente oferece benefícios à alimentação. Alimentos com lista de ingredientes muito longas e com nomes desconhecidos podem ser prejudiciais à saúde;
- ✓ Modere o uso de sal. Uma simples forma de evitar o uso excessivo é não levar o saleiro à mesa. O sal em excesso pode contribuir para o desenvolvimento do aumento da pressão arterial nas crianças;
- ✓ Bebidas alcóolicas são proibidas para menores de 18 anos e seu consumo é altamente prejudicial.

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.