



Hábitos de vida saludable desde la adolescencia

La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En este periodo el individuo experimenta un pleno desarrollo de su organismo, así como una aceleración en su crecimiento. Es por ello, que una correcta nutrición es especialmente importante ya que son necesarios los nutrientes adecuados que van a facilitar el crecimiento y desarrollo óptimos del individuo.

La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual. La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que van a influir en las preferencias y aversiones definitivas del individuo, en el estado de la salud presente y futuro, y en el riesgo de sufrir determinadas patologías en la edad adulta. Por ello, el objetivo de este capítulo se centra en dar unas pautas y recomendaciones nutricionales para crear hábitos de vida saludables principalmente enfocados a la población adolescente.

Palabras clave: hábitos saludables, adolescencia, obesidad juvenil, patrones alimentarios.

Introducción

La adolescencia es la etapa, que es definida, según la OMS, como el período de la vida que abarca desde los 11 hasta los 19 años (1). Según fuentes del Instituto Nacional de Estadística, en España un 8,81% de la población, o sea, más de 4 millones de habitantes, son adolescentes.

La adolescencia, una etapa vulnerable

La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En este periodo el individuo experimenta un pleno desarrollo de su organismo, así como una aceleración en su crecimiento. Los fenómenos de maduración que se desarrollan en la adolescencia afectan al tamaño, la forma y composición corporal. Es por ello, que una correcta nutrición es especialmente importante ya que son necesarios los nutrientes adecuados que van a facilitar el crecimiento y desarrollo óptimos, y en el futuro prevenir numerosas patologías. Cada vez son más los estudios que muestran una estrecha relación entre el estado de salud, una ingesta adecuada y suficiente y el crecimiento (2), así como una clara influencia de la nutrición en el entorno de la maduración ósea (3). Con el fin de evitar situaciones de carencia de nutrientes que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud, debemos hacer frente a la alimentación

(1) OMS:WHO/FWC/MCA/14.05 Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década, 2014.

(2) Moreno JM, Galiano MJ. Influencia de la nutrición y del entorno social en la maduración ósea del niño. 2007; 22: 726-729.

(3) Tristán JM, Ruiz F, Pérez A, Lobo G, Aguilar MJ, Collado F. Influencia de la nutrición y del entorno social en la maduración ósea del niño. 2007; 22: 417-424.

del adolescente conociendo de antemano los requerimientos nutricionales reales de este periodo, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes. Por ello, es importante organizar y estructurar las comidas de forma adecuada para asegurarse de cubrir todas las necesidades en cualquier momento de la jornada.

La adolescencia, como época de transición entre la niñez y la edad adulta, constituye, además, un periodo de importantes cambios emocionales, sociales y cognitivos que provocan ambivalencias y contradicciones en el proceso de equilibrio personal y social, convirtiéndose en un momento crítico para el desarrollo del individuo (4). Es una etapa de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de corrientes externas que de decisiones propias, lo que puede llegar a comprometer la salud de los y las jóvenes. El entorno familiar y escolar tiene una importante misión a la hora de estimular la actitud del adolescente en lo que se refiere a hábitos alimentarios. Además, la preocupación que tienen los adolescentes de ambos sexos por su imagen corporal les condiciona a llevar a cabo dietas orientadas a acercarse a un ideal de belleza, con la consiguiente adquisición de malos hábitos alimentarios, que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria. Por todo ello, es muy importante transmitir a los adolescentes el respeto y la aceptación de su propio cuerpo, al mismo tiempo que unos hábitos alimentarios y de vida adecuados. Además, en muchas ocasiones la comida sirve para canalizar la angustia, lo cual que puede llegar a desembocar en graves trastornos de la conducta alimentaria, ya sea por adquisición de hábitos relacionados con la disminución de la ingesta (provocando desnutrición) o por comer de forma compulsiva (produciendo obesidad). La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que van a influir en las preferencias y aversiones definitivas del individuo, en el estado de la salud presente y futuro, y en el riesgo de sufrir determinadas patologías en la edad adulta (5).

La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual. Existen principalmente tres hechos que tienen influencia sobre el equilibrio nutritivo: El estirón puberal, es decir, aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal, la modificación de la composición global del organismo y las variaciones individuales en la actividad física. Durante este periodo, el adolescente adquiere el 40-50% de su peso definitivo y el 25% de su talla adulta. También es en esta etapa de la vida cuando se desarrollan los caracteres sexuales secundarios, además de importantes cambios en la composición corporal. Aumenta un 50% su masa esquelética y casi se duplica la masa muscular, aunque es algo menor en las chicas. La cantidad y distribución de la grasa varía según el sexo; de esta forma, sobre los 20 años las chicas tienen el doble de tejido adiposo que los varones y 2/3 de su masa muscular. Igualmente se produce un aumento del volumen sanguíneo y de los órganos internos. Estos hechos condicionan inevitablemente la alimentación, ya que se sabe que los requerimientos nutricionales son diferentes según el tipo de tejido que se desarrolle, lo cual va a tener una clara repercusión sobre los requerimientos nutritivos en la adolescencia.

(4)
Bermejo Fernández MA. Hábitos de vida y adolescencia. Diseño y pilotaje de un cuestionario sobre hábitos de vida en un grupo de adolescentes guipuzcoanos (13-17 años). Zainak 2011, 34, 75-105.

(5)
Lohman TG, Going SB. Body composition assessment for development of an international growth standard for pre-adolescence and adolescent children. 2006; 27: S314-S325.

El incremento de las necesidades producido por estos cambios biológicos, va a requerir importantes cantidades de macro y micronutrientes, que están en relación con su etapa de desarrollo. En la actualidad, la tendencia que se aprecia de forma general en este grupo de edad es un aumento del consumo de proteínas, grasas saturadas, hidratos de carbonos refinados y sal. Por el contrario es muy bajo el aporte de hidratos de carbonos complejos, fibras, frutas y vegetales. En casi todos los países los adolescentes prefieren comidas rápidas, las cuales, por lo general, se traducen en alimentos con alto contenido en calorías vacías, alimentos fritos, refrescos y dulces. Además, muchas veces prescinden de comidas principales, como son el desayuno o el almuerzo, y las sustituyen por picoteos como determinadas comidas, sobre todo el desayuno y el almuerzo. Todo esto se ve acompañado, además, de un aumento en el número de comidas fuera de casa por motivos de estudio o por motivos laborales. Los hábitos tóxicos como el tabaco, el alcohol y el consumo de drogas interfieren también con una alimentación saludable.

Hábitos de consumo en la juventud

En el estudio IDEFICS, publicado recientemente por la Unión Europea sobre hábitos de vida y salud de los ciudadanos europeos, se constata que para la mayoría de europeos “comer sano” significa comer “variado y equilibrado”, consumir más fruta y legumbres y disminuir las grasas en la alimentación; sin embargo, 1 de cada 4 europeos de 15 a 24 años reconoce que su alimentación habitual no es saludable. La falta de tiempo, las comidas frecuentes fuera de casa o lo poco atractivos que son los alimentos sanos (definidos por ellos como insípidos y poco apetitosos) son las razones más frecuentes que expone este grupo de población para disculpar su alimentación poco saludable, dejando la puerta abierta al negocio de la producción y venta de comida basura. El incremento de este tipo de establecimientos y el bajo coste han contribuido a que se instaure de manera natural y frecuente, sobre todo en entre los adolescentes, el consumo de este tipo de comida y de alimentos precocinados en su dieta habitual.

Si nos centramos en la alimentación de los adolescentes españoles, según la última Encuesta Nacional de Salud, publicada en 2003 por el Ministerio de Sanidad y Consumo, el 10% de individuos de entre 16 y 25 años no desayuna habitualmente. Para los especialistas en nutrición, una alimentación saludable empieza por distribuir el alimento diario en cinco comidas; tres comidas principales: desayuno, comida y cena; y dos intermedias: almuerzo y merienda. Además, casi un 6% de los adolescentes excluye totalmente las verduras y hortalizas de su dieta.

El alimento estrella en las comidas principales de los adolescentes es mayoritariamente la carne. Uno de cada cuatro la come a diario, aunque su consumo diario no está entre las recomendaciones de dietas reconocidas como saludables, como la dieta mediterránea. Por el contrario, la frecuencia de consumo de pescado ha disminuido 6 puntos porcentuales con respecto a los resultados de la misma encuesta del 2001. Sólo un tercio de los y las jóvenes cumple con la recomendación de comer pescado 3 o más veces por semana. Los alimentos más consumidos por los adolescentes españoles en el postre son los lácteos y las frutas. El consumo de ambas ha aumentado en los últimos años. Sin embargo, resulta preocupante que hasta un 10% de la juventud española no consuma fruta a diario. Para finalizar este análisis del perfil alimentario de este grupo de población, añadir que en la última década se ha observado un aumento significativo del porcentaje de adolescentes que acostumbran a tomar a diario productos que aportan mayoritariamente grasas

saturadas y azúcares refinados. Así, un 15% consume a diario productos como los embutidos, y hasta un 53% dulces, cuando los especialistas en nutrición aconsejan que el consumo de estos productos sea ocasional, no diario.

Recomendaciones de nutrientes en la adolescencia

Establecer unas recomendaciones estándar para este grupo de población es muy complicado, debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población y a la falta de estudios y trabajos científicos que aporten más información sobre este tema. Los estudios de requerimientos nutricionales en adolescentes son limitados, estableciéndose las ingestas recomendadas para este colectivo por extrapolación de los datos obtenidos en niños y adultos. Como las recomendaciones se indican en función de la edad cronológica, y ésta no coincide en muchos casos con la edad biológica sino con el ritmo de crecimiento, muchos autores prefieren expresarlas en función de la talla o el peso. Las recomendaciones dietéticas en este grupo de edad se describen en la tabla 1.

Tabla 1. Ingestas recomendadas para la población adolescente (6)

Nutrientes	10-13 años		14-19 años	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Energía (kcal)	2.250	2.100	2.800	2.250
Proteínas (g)	43	41	56	43
Calcio (mg)	1.300	1.300	1.300	1.300
Fósforo (mg)	1.200	1.200	1.200	1.200
Hierro (mg)	12	15	12	15
Yodo (µg)	150	150	150	150
Zinc (mg)	15	12	15	12
Magnesio	250	240	400	375
Tiamina (mg)	0,9	0,9	1,2	1,0
Riboflavina (mg)	1,4	1,3	1,7	1,4
Niacina	15	14	19	15
Bitamina B ₆ (mg)	1,2	1,1	1,5	1,3
Ácido fólico (µg)	300	300	400	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,1	2,1	2,4	2,4
Vitamina C (mg)	60	60	60	60
Vitamina A (µg)	1.000	800	1.000	800
Vitamina D (µg)	5	5	5	5
Vitamina E (mg)	10	8	10	8

El ritmo elevado de crecimiento y el aumento de la masa magra conllevan un aumento importante en las necesidades proteicas. Deberá cuidarse la calidad y cantidad de las proteínas de la dieta y que contribuyan entre un 12 y un 15% a la ingesta energética. No sólo aumentan las necesidades de energía y proteínas, sino que también aumentan los requerimientos de otros nutrientes implicados en el metabolismo energético y en los procesos de crecimiento. En este sentido, hemos de mencionar especialmente algunas vitaminas hidrosolubles como tiamina, riboflavina y niacina. Además, la construcción de nuevos tejidos supone la formación de ADN y ARN para lo que son necesarias las vitaminas B12, B6 y ácido fólico. Las necesidades de vitaminas A y E aumentan considerablemente en los periodos de crecimiento acelerado para mantener la estructura y función de las nuevas células.

(6)

Ortega RM, Requejo AM, Navia B, López-Sobaler AM. Ingestas diarias recomendadas de Energía y Nutrientes para la población española. Madrid: 2014 Universidad Complutense.

En esta etapa también aumentan las necesidades de minerales. Aumentan los requerimientos de calcio asociados al crecimiento y a la mineralización ósea. En esta etapa los depósitos de calcio en el esqueleto pueden situarse en torno a 140 mg de calcio al día y en los periodos de máxima velocidad de crecimiento pueden alcanzar hasta los 500 mg/día.

Los adolescentes presentan una demanda mayor de hierro por el aumento en la cantidad de hemoglobina por la expansión del volumen sanguíneo, también aumenta la cantidad de mioglobina por el crecimiento de la masa muscular y enzimas como los citocromos por el proceso de crecimiento. En las mujeres las necesidades son mayores para compensar las pérdidas menstruales. El zinc forma parte de numerosos sistemas enzimáticos implicados en la expresión génica, lo que hace que sea un oligoelemento esencial en el crecimiento y que aumenten las necesidades en esta etapa.

Además, también aumentan las necesidades de éste en situaciones de aumento de ingesta de proteínas y fósforo. En definitiva, las especiales características fisiológicas de este periodo de la vida hacen que la adolescencia sea una época de riesgo nutricional.

En cuanto al consumo de azúcares, con el objetivo de disminuir la incidencia de caries, obesidad y diabetes mellitus tipo 2, se recomienda limitar la cantidad de azúcar de mesa y limitar el consumo de zumos envasados y refrescos, ya que aportan muchas calorías y poseen una baja calidad nutricional. Con respecto a las grasas, Asociación Americana de Dietética recomienda que entre los 4 y 18 años las grasas aporten entre el 25 y el 35% de las calorías totales de la dieta diaria. Con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad se recomienda disminuir las grasas saturadas y trans-, y aumentar las grasas mono- y poliinsaturadas. Al restringir los alimentos de origen animal por su alto contenido en grasa saturada, se debe recomendar un mayor consumo de legumbres para asegurar el aporte suficiente de proteínas de alto valor biológico. Es importante tener en cuenta que una dieta muy baja en grasas tiene algunos riesgos, como el déficit de algunos nutrientes que puede dar lugar a un déficit del crecimiento.

La mejor forma de evitar déficit es consumir una dieta variada, que incluya varias raciones de cada uno de los cuatro grupos principales de alimentos: carnes, leche y derivados, cereales y legumbres, frutas, verduras y hortalizas.

Durante esta etapa la leche y los derivados lácteos son extremadamente importantes para asegurar un desarrollo óseo adecuado y disminuir el riesgo de osteoporosis en la edad avanzada, y por ello se recomienda un consumo de 2-4 raciones de lácteos al día.

Para asegurar una ingesta adecuada de fibra dietética, necesaria para la prevención de la obesidad y sus comorbilidades y también útil en la prevención de algunos tipos de cáncer, es aconsejable consumir varias veces al día alimentos vegetales (frutas, hortalizas, verduras, legumbres...), preferiblemente en todas las comidas para asegurar un aporte de 25-30g día de fibra dietética.

La dieta de los adolescentes debería incluir alimentos que tengan nutrientes en las siguientes proporciones:

- Del 12 al 15% de proteínas, y no deben ser inferior al 10%, de las que las dos terceras partes serán de origen animal y un tercio vegetal.

- Un 30 a 35% de grasas, no sobrepasando el 10% en grasas saturadas.
- Los hidratos de carbono, fundamentalmente complejos, deben aportar más del 50% del total de la energía, y por debajo del 8 al 10% de azúcares refinados.

El desayuno

Aunque se recomienda consumir la mayor parte de los alimentos en las primeras horas del día, es decir, es conveniente hacer un buen desayuno y comida y aligerar las cenas, cada vez es más habitual la alta tendencia a eliminar el desayuno. La alimentación equilibrada es imprescindible para conseguir un óptimo estado de salud, y ésta comienza por un desayuno completo. El desayuno es fuente importante de energía y nutrientes, contribuye a un mayor rendimiento físico e intelectual y ayuda a mejorar la dieta evitando deficiencias nutricionales. Además, desayunar de manera saludable y a diario contribuye a una mejor distribución de las calorías a lo largo del día y esto tiene una repercusión muy positiva en el mantenimiento del peso.

No desayunar o hacerlo de forma nutricionalmente incorrecta es un hábito poco saludable que disminuye el rendimiento intelectual, ya que la glucosa aportada por el desayuno es el principal combustible para el cerebro. Además, compromete el consumo de fibra, vitaminas y minerales y, especialmente, de algunos nutrientes como el calcio, aportado por los lácteos, que habitualmente se incluyen en el desayuno. Condiciona que se llegue a la comida de media mañana o al almuerzo con más hambre y favorece que se pique entre horas, puede aumentar la posibilidad de padecer sobrepeso y obesidad por la inadecuada distribución calórica a lo largo del día y también porque se ponen en marcha mecanismos de adaptación ante el ayuno prolongado que contribuyen a acumular grasa.

El desayuno considerado más completo y saludable es aquel que incluye los siguientes nutrientes:

- Lácteos (leche o yogurt, etc.).
- Cereales (pan o tostadas o cereales de desayuno, etc.). Se debe evitar el abuso de la bollería que, por lo general, es una fuente importante de grasa y azúcares simples.
- Fruta, preferiblemente piezas enteras para consumir fibra.

Comidas y cenas

Las comidas y las cenas deben aportar cada una el 30-35% del total de calorías diarias, aunque las cenas puedan ser ligeramente más suaves. En ambas tomas las calorías se pueden distribuir en un primer plato, un segundo plato y el postre, o en un plato único equilibrado más postre.

Los primeros platos deberían incluir alimentos como la verdura, legumbre, patata, pasta o arroz, o una combinación de ellos. Como norma general, y dentro de la oferta de alimentos en los segundos platos, podemos elegir entre carne, pescado o huevos. Es preferible que en la comida tomemos la ración de carne y dejemos para la cena la ración de pescado y huevo ya que resultan más digestivos. Como ya se ha comentado, no es necesario comer carne todos los días. Combinando legumbres con cereales (lentejas con arroz, garbanzos con pan, etc.) conseguimos un alimento completo en cuanto a perfil proteico. Tanto la carne, como el pescado o los huevos, irán acompañados por guarniciones que preferiblemente deberían ser de

origen vegetal. Las opciones más saludables para los postres son la fruta o los lácteos, debiendo evitar los dulces o bollería. En caso de que una de las tomas principales se realice fuera de casa, sería conveniente completar en el propio hogar las deficiencias o desequilibrios que se hayan podido producir, incluyendo los grupos de alimentos que se han visto más comprometidos.

Media mañana y merienda

Realizar dos comidas intermedias, almuerzo y merienda, debería ser una costumbre habitual en la alimentación de todos y en especial en la de los adolescentes. Su función es evitar que transcurran muchas horas entre las comidas principales. Se aconseja que aporten entre un 10 y un 15% de la energía diaria, para preservar el apetito en las comidas principales y para evitar el picoteo innecesario entre horas. En estas comidas se procurará que se incluyan al menos dos de los siguientes grupos de alimentos:

- Fruta o zumo natural.
- Leche o derivados lácteos.
- Bocadillo de jamón, pavo, queso, etc. no más de tres veces por semana. Sustituyendo al pan podemos incluir cereales de desayuno, galletas, etc.

Los productos de repostería, pastelería o bollería industrial, fuentes importantes de azúcares y grasas no saludables, están desaconsejados.

Consumo de alcohol

Según el patrón de alimentación que define la Dieta Mediterránea, el alcohol en cantidades moderadas se aconseja sólo a personas mayores de 18 años. Beber alcohol de forma moderada significa beber al día no más de 100 ml de vino o 200 ml de cerveza (una copa o un botellín, respectivamente). En general, cualquier otro tipo de consumo alcohólico más allá de lo que consideramos como moderado puede ser peligroso para la salud. Hay que tener en cuenta, además, que los destilados aportan muchas calorías y tienen además efectos nocivos sobre el apetito, la biodisponibilidad de nutrientes, el aparato digestivo y el sistema nervioso.

Hábitos de ejercicio físico en la juventud

Partiendo de resultados del estudio IDEFICS, en la Unión Europea, sólo un 20% de los adolescentes de 15 a 24 años afirma haber realizado mucha actividad física en el trabajo o en su actividad principal durante la última semana. Lo mismo ocurre con los desplazamientos de un lugar a otro, o con las actividades recreativas o deportivas; los adolescentes europeos de esas edades tienen hábitos muy sedentarios: sólo 1 de cada 4 dice haber hecho mucho ejercicio físico desplazándose o en sus ratos de ocio y tiempo libre durante la última semana. Todo ello a pesar de que tres cuartas partes de esos ciudadanos europeos afirman disponer de posibilidades de práctica de actividades físicas suficientes en su región. Sin embargo, la falta de tiempo es la excusa habitual de algo más de la mitad de esos adolescentes para no aprovechar esas oportunidades de práctica de actividad física.

Como acabamos de comentar, a medida que los niños crecen disminuye su actividad física, sobre todo a partir de la adolescencia. Las razones para estos cambios de hábitos estarían relacionadas con:

- Cambio de intereses. En la infancia el juego es la actividad principal y en ella se emplea la mayor parte del tiempo. Una gran parte de esos

juegos implican movimiento. En la adolescencia se pierde el interés por jugar y aparecen otras alternativas de tiempo libre más sedentarias y en ambientes donde se dan conductas poco saludables.

- Aparecen conflictos de tiempo. A menudo al crecer la exigencia escolar aumenta. Muchas veces no existe una falta real de tiempo, lo que se necesita es organizarlo.
- Influencia familiar. La importancia del entorno familiar en el aspecto deportivo va a determinar los hábitos de conductas saludables en el futuro. También debemos saber que en la adolescencia toma mayor importancia la opinión de los más cercanos, apartando la opinión familiar a un segundo plano.

Además de esta hora diaria de actividad física (podríamos llamarla “actividad física básica”), un joven que quiera mejorar su condición física debería, además, añadir 2-3 sesiones semanales de ejercicio físico algo más intenso, combinando ejercicio aeróbico y de fuerza para mejorar su condición física cardiorrespiratoria, su fondo físico, y para incrementar su fuerza, potencia e incluso masa muscular. El deporte tiene efectos muy positivos sobre la salud emocional. Al realizar ejercicio el cuerpo libera endorfinas, unos metabolitos que hacen que la persona se sienta más tranquila y feliz. Además, el ejercicio físico ayuda a algunas personas a dormir mejor. Y también puede ser de gran ayuda en algunos problemas psicológicos, como la depresión leve.

Recomendaciones generales de hábitos alimentarios para la población juvenil

La alimentación debe ser variada, el organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano. Ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Una dieta variada, que incluya alimentos de todos los grupos de alimentos es la recomendada, tanto desde el punto de la energía total como de los micronutrientes. Las recomendaciones generales para este grupo de población se resumen en la tabla 2.

Tabla 2. **Resumen recomendaciones generales para la población adolescente**

Recomendaciones generales para la población adolescente

- Realizar cinco comidas al día divididas en: Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- Consumir a diario frutas, verduras y hortalizas.
- Consumir diariamente productos lácteos.
- Consumir carbohidratos complejos, procedentes de cereales a poder ser integrales (aporte de fibra) como por ejemplo el trigo o el arroz, y de tubérculos como por ejemplo las patatas.
- Consumo frecuente de legumbres, frutos secos, huevos y pescado.
- Reducir el consumo de carnes rojas, embutidos u otras carnes procesadas (hamburguesas, salchichas, etc.) y optar más por carnes blancas (aves sin piel, conejo).
- Intentar limitar el consumo de grasas saturadas y evitar el consumo de grasas trans-.
- Utilizar siempre aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar los alimentos.
- Consumo ocasional de snacks, bebidas refrescantes, zumos azucarados, bollería, etc.
- Beber agua regularmente, al menos 6-8 vasos al día.
- Utilizar normalmente técnicas de cocción que no requieran grasa tal como la plancha, el horno, al vapor, etc. y evitar las frituras, rebozados, etc.
- Realizar actividad física todos los días.
- Dormir al menos 8 horas diarias.

Otras sugerencias a tener en cuenta

- Zumos de caja y refrescos

Se aconseja un consumo moderado de estas bebidas porque son una fuente importante de calorías. Además, en muchos hogares este tipo de bebidas han sustituido al agua, e incluso a la leche, poniendo en peligro la ingesta de calcio. Deberíamos optar por tomar zumos de frutas naturales o de caja sin azúcar añadido. En el caso de los refrescos, optar por los bajos en azúcar, pero hay que tener en cuenta que no es conveniente abusar de los refrescos, aunque sean *light*. Beber demasiados refrescos de cola puede favorecer la desmineralización del hueso debido al exceso de fósforo que aportan estas bebidas, lo que impide que el calcio, principal mineral óseo, se deposite en el hueso.

Productos integrales

Son alimentos más nutritivos porque aportan más cantidad de vitaminas, minerales y fibra. La fibra es saciante, es decir, al ingerirla facilita la sensación de plenitud y facilita el tránsito intestinal para poder ir al baño de forma regular.

Épocas de exámenes

En época de exámenes el desgaste psíquico y físico está aumentado. Por ello, en esas fechas se debe prestar una atención especial a la alimentación. No es necesario aumentar el aporte calórico (incluso en época de exámenes aumenta el riesgo de ganar unos kilos porque generalmente un estudiante se mueve menos y come o picotea más) por lo que se debe procurar más que nunca seguir las recomendaciones que nos aseguran una dieta variada y equilibrada. Por otro lado, hay que evitar tomar productos estimulantes, como la cafeína, que pueden afectar negativamente las horas de sueño: la cafeína disminuye el número de horas que una persona duerme y el tiempo de sueño profundo y reparador.

Nuevas modas o hábitos alimentarios. Dieta vegetariana

Son numerosos los profesionales que afirman que el veganismo estricto no es recomendable para ninguna persona debido a que puede acompañarse de déficit severo de minerales y vitaminas, principalmente. Como alternativa, podemos optar por variantes menos agresivas y más saludables como es la dieta ovo-lactovegetariana, que excluye todo alimento de origen animal excepto los huevos y los lácteos. Este régimen alimenticio puede ser una elección saludable para los y las jóvenes que busquen, por los motivos que sean, una alternativa a la dieta tradicional.

Además, existen muchas dietas “de moda” que pueden ser peligrosas, lo importante es convencer a los adolescentes de que no hay alimentos o dietas milagrosas y que lo importante es una dieta variada con adecuada calidad y cantidad de nutrientes.

Etiquetado de los productos

Se considera de vital importancia acostumbrarse a mirar las etiquetas de los alimentos. En ellas figuran, entre otras informaciones, las calorías de 100 gramos de producto o de cada unidad de alimento, así como de los principales nutrientes y su cantidad presente en el producto. Esto nos puede llevar a darnos cuenta de que no todos los alimentos con nombres atractivos o que parecen sanos, son saludables.

Consumo de comida rápida

Este tipo de comidas generalmente tienen un elevado valor calórico, una adecuada proporción de proteínas de buena calidad y un exceso de grasa. En cambio, el contenido en algunos nutrientes esenciales: hierro, calcio, vitaminas A y C y fibra es escaso, y suelen tener un exceso de sodio. La repercusión sobre el estado de nutrición varía con la proporción relativa de este tipo de comidas en la dieta. Si solamente se hace, los desequilibrios pueden ser compensados y sus efectos contrarrestados, mientras que si la mayoría de las comidas son de este tipo se producen carencias en micronutrientes y el exceso de aporte calórico y grasas conduce a obesidad y es un factor de riesgo cardiovascular.