

DIETA Y NUTRICION: Continúa alimentándote con selecciones de alimentos de los grupos básicos en todas las comidas y meriendas. No es necesario eliminar de la dieta las comidas con gran contenido de grasa, sino sírvetelas con moderación y trata de balancearlas con porciones más frecuentes de comidas con poca grasa.

1. **Leche y Productos Lácteos:** En el punto más alto del desarrollo, niños y niñas necesitan un consumo diario de calcio de 1300 miligramos. Para poder alcanzar este requerimiento, tú debes consumir de 4-6 porciones de productos lácteos cada día. Se recomienda el consumo de leche con 1% de grasa o leche descremada. Otros productos lácteos son: yogurt, requesón, helados o yogurt congelado. El Jugo de naranja enriquecido con calcio es una buena alternativa para aquellos quienes no quieran tomar mucha leche. Otros productos que contienen grandes cantidades de calcio son: La col rizada, espinacas, brócoli, salmón y las almendras. También hay suplementos de calcio como VIActiv o antiácidos, como TUMS, que contienen carbonato de calcio. Estos productos son bien asimilados por la mayoría de las personas.
2. **Carnes y Proteínas:** La mayoría de los adolescentes necesitan un consumo diario de por lo menos 50 gramos de proteínas. Las mismas que se encuentran en la carne, el pescado, los huevos, las habichuelas, las nueces, los productos de soya y en los productos lácteos.
3. **Frutas y vegetales:** De 4-5 porciones al día.
4. **Panes y Cereales:** 5 – 6 porciones por día. Considerando que cada porción es de 1 rebanada de pan o 1 onza de cereal o ½ de taza de pasta o arroz.
 - Limita el consumo de meriendas con puras calorías como: Sodas (bebidas gaseosas), bebidas deportivas, hojuelas de papas, dulces y galletas. En lugar de eso trata de comer fruta fresca, vegetales, nueces, quesos, palomitas de maíz y yogurt.
 - Escoge cuidadosamente tu comida rápida. La mayoría de estos alimentos contienen muchas calorías y grasas. Selecciona alimentos como pollo asado o a la parrilla, o ensaladas con aliño que contenga poca cantidad de grasa.
 - Limita el consumo de sodas y bebidas gaseosas ya que pueden disminuir el nivel de calcio y fósforo que tu cuerpo absorbe.
 - Debido a que tu cuerpo crece rápidamente en esta etapa de la adolescencia, tú necesitas alrededor de 3,000 calorías por día.
 - La mayoría de los nutricionistas deportivos creen que es mejor para ti obtener la energía adicional que necesitas por medio de las comidas mismas (calorías y proteínas) antes que de los costosos suplementos (polvos o pastillas). Toma abundante agua durante prácticas deportivas y campeonatos. Aumenta el consumo de proteínas en las comidas, si estas haciendo mucho ejercicio.
 - Discute tu interés por dietas especiales (vegetariana) con nosotros.
 - Recuerda que si necesitas perder peso, la estrategia más efectiva para lograrlo es incrementando gradualmente tu actividad física y disminuyendo el consumo de calorías.

SUEÑO

La mayoría de los adolescentes requieren de 9 horas de sueño por las noches aproximadamente. Con la combinación de tareas del colegio, deportes, actividades sociales, TV y la computadora muchos adolescentes se mantienen despiertos más tiempo durante la noche, lo cual los coloca en una situación de déficit de sueño. Trata de acostarte siempre a la misma hora, especialmente durante el año escolar.

ACTIVIDADES – ESTILO DE VIDA

- La actividad física debe empezar a ser una rutina en tu vida, así como lo es el comer y el dormir.
- El ejercicio aumenta la energía y ayuda a construir un corazón, pulmones, huesos y músculos más fuertes. También a fomentar una actitud positiva y de alerta.
- Puedes escoger participar en equipos deportivos, hacer ejercicios con tus amigos o hacer ejercicios por tu propia cuenta. Escoge una tipo de ejercicio que se adecue a tu estilo de vida y hazlo regularmente. Asegúrate de hacer calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y enfriamiento al terminar para prevenir lesiones.
- EL entrenamiento con pesas de repeticiones es excelente para mantenerse en forma. Viendo cuanto peso puedes levantar en cada intento, puede ser dañino si tus huesos no han madurado (normalmente a los 18 años).
- No permitas que la TV se convierta en tu pasatiempo más importante. Date tiempo para interactuar con tus amigos y familia, y mantenerte activo.

ACNE Y PROBLEMAS DE LA PIEL

- El acné es causado por los efectos de las hormonas en las glándulas de la piel que producen aceite e infección. Esto lleva a la inflamación y a la aparición granos, de espinillas (puntos negros) y pústulas.
- Una dieta basada en papas fritas y pizza no empeorará el acné. (Pero nosotros no la recomendamos).
- Lávate la cara diariamente con un jabón limpiador suave y usa una crema que contenga peróxido de benzoilo (benzoyl peroxide) para pequeños brotes. Esta crema la puedes comprar en la farmacia sin receta médica. Evita apretar o reventar los granitos, sobarte fuertemente la cara y usar jabones con detergentes que pueden irritar la piel y empeorar el acné.
- Algunos tipos de acné requieren de medicamentos con receta médica para mejorar esta condición, así que pregúntanos si crees que éste es tu caso.

SEXUALIDAD

- La pubertad es la transición de tu cuerpo a la edad viril, incluyendo la paternidad. De todas formas tú no te encuentras preparado mental, social, económica, ni emocionalmente para ser padre.
- Así de simple: el sexo es un negocio riesgoso. Más de un millón de adolescentes se embarazan cada año. También la tercera parte de los adolescentes contraen enfermedades de transmisión sexual (ETS) dentro de los primeros 6 meses después de haber tenido sexo por primera vez. Algunas ETS son incurables y otras son fatales. Tú y tus amigos pueden contraer ETS.
- Algunas personas podrían tratar de presionarte para hacer cosas que tú no quieres hacer. Recuerda siempre que tú eres quien decide sobre tu cuerpo. Incluso en los momentos más excitantes, trata de pensar claramente acerca de las consecuencias de tus actos.
- En este momento de tu vida la abstinencia (no tener sexo) es siempre la opción más saludable. Si usted decide tener sexo, asegúrate de usar siempre condón durante cualquier actividad sexual. Los condones se caen y se riegan. Usted necesitará consejos de un adulto para manejar esta situación dentro de 24 horas.
- Acuérdate, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) pueden ser transmitidas por sexo oral.
- Si una persona se aprovecha, por la fuerza, de tu sexualidad, infórmele a un adulto inmediatamente.
- Muchas jóvenes en anticonceptivos no la toman regularmente, entonces no te prevendrá en ser padre.

RELACIONES

- La relación que has tenido con tus padres a menudo cambia durante la adolescencia. Si tú tomas decisiones acertadas tus padres las respetarán.
- Tu obediencia para cumplir los horarios de llegada a casa hoy le dará a tus padres la confianza para extender los mismos en el futuro.
- Los tipos de amigos que escoges les darán a tus padres más seguridad para dejar que manejes tus relaciones sociales en el futuro.
- Si abusas de la confianza que tus padres depositan en ti, será muy difícil que la recuperes.
- Nunca escojas a una chica para una cita a quien no tendrías como amiga y recuerda siempre que tú eres responsable de tu cuerpo y de lo que haces con él.
- Si estás preocupado acerca de las relaciones, comparte tus preocupaciones con alguien que se preocupe por ti y que pueda aconsejarte.

SEGURIDAD

- La principal causa de muerte en adolescentes son los accidentes... y la mayoría se pueden prevenir.
- Usa siempre el cinturón de seguridad en el auto.
- A pesar que estarás expuesto a las drogas, alcohol y tabaco, resiste la tentación. Las drogas y el alcohol no solucionan los problemas, ni mejoran las relaciones. Aprende a tomar decisiones independientemente, sin importar lo que tus amigos hagan o digan.
- Además del riesgo físico de usar drogas y alcohol, hay también consecuencias legales si eres hallado usándolas.
- Recuerda, si estas aprendiendo a manejar o si ya tienes tu licencia de conducir, que conducir es un privilegio. Tus acciones afectan a todas las personas que están en la calle, por eso maneja responsablemente.

Próxima examen en un año

LIBROS/PAGINAS EN INTERNET QUE PUEDEN SER UTILES

<http://kidshealth.org/teen/index.html> (cubre varios temas en salud y seguridad en adolescentes)

www.freevibe.com (Como decirle no a las drogas)

<http://fyiowa.webpoint.com/fitness> (Información para mantenerse en forma y ejercicios para adolescentes)

www.aap.org/bookstore

11/2015