

La alimentación durante las etapas de la vida

La **adolescencia** es la etapa de la vida que supone el paso de la niñez a la edad adulta. Comporta cambios en la maduración emocional y social, así como **cambios fisiológicos muy importantes**, que hacen que los requerimientos nutricionales a estas edades sean muy elevados. Por esta razón, es necesario mantener una alimentación que asegure la **aportación suficiente de nutrientes** para evitar carencias que pudieran dar origen a alteraciones o trastornos de la salud.



El Programa SI!

La obesidad es uno de los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, y una alimentación saludable es esencial para su prevención. La adolescencia es **un momento sensible para aplicar normas dietéticas y consejos de promoción de salud**, antes de la instauración de hábitos definitivos.

En el programa, vuestro hijo o hija tendrá la oportunidad de aprender hábitos de alimentación cardiosaludable, **pero es fundamental que las familias también dediquéis tiempo a cuidar la alimentación desde casa.**



Recuerda:

Si! **Reparte la ingesta total en 5 comidas al día:** Esto nos ayuda a comer de forma más variada y equilibrada, de modo que aportemos los nutrientes que el cuerpo necesita. Asegúrate de que tu hijo o hija también siga esta pauta. Es importante que realice un desayuno completo a diario.

Si! **La mejor bebida es el agua:** Recomienda a tu hijo o hija el agua como principal bebida, incluso durante las celebraciones. Promueve que beba entre 1,5 y 2 litros de agua al día.



Si! **Apuesta por la dieta mediterránea:** Está demostrado que es la más cardiosaludable del mundo. Incluye frutas y verduras, alimentos de temporada y todo es de fácil preparación. Animaos a cocinar en familia, ¡seguro que a vuestro hijo o hija le encanta!