

## PAUTAS ALIMENTICIAS PARA ADOLESCENTES EN EL HOGAR

- ☞ **LA MESA: MOMENTO DE ENCUENTRO.** A pesar de que el ritmo de vida actual puede complicar o incluso imposibilitar el que todos los miembros de la familia se sienten juntos a comer y/o cenar, es de vital importancia que las ocasiones en las que es posible, aprovechemos estar alrededor de la mesa para hablar con nuestros hijos, hacerles partícipes de los problemas, novedades, acontecimientos, preocupaciones... familiares, invitando a que ellos puedan hacer lo mismo. De sobra es sabida la independencia que los jóvenes adolescentes muestran hacia sus padres (con la inestimable ayuda de Internet, Messenger, I-Pod, MP3 y demás); de manera que hacer de las comidas algo más que la ingesta de alimentos, es fundamental para conocer y comprender a nuestros hijos.
- ☞ **5 COMIDAS AL DÍA.** Deben ser: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. La Tasa Metabólica Basal (TMB), que se define como la energía necesaria para mantener en funcionamiento los diferentes sistemas y órganos del cuerpo en reposo, aumenta durante pubertad y adolescencia, debido al crecimiento del tejido corporal magro (huesos, músculos y órganos), el cual consume una cantidad importante de calorías.
- ☞ **¡NO SIN MI DESAYUNO!** Un desayuno bien planificado asegura el aporte de nutrientes para afrontar el día con energía y no tener déficits de glucosa que repercuten negativamente en el rendimiento físico y escolar. No olvidemos que el organismo lleva entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento, por eso su nombre: DES-AYUNO.
- ☞ **DIETAS Y DIETAS "PELIGRO".** El objetivo final es enseñar y demostrar con nuestro propio comportamiento que el acto de comer, además de vital es un momento agradable, de reunión, por encima de cualquier requerimiento estético... ¡¡no hagamos que nuestros hijos aprendan modelos equivocados!! Aprendemos de lo que vemos, así pues, démosles ejemplo.

**Por Itsasne Iturrioz Campos, Psicóloga. Master en Modificación de Conducta.**