

# YA SOY ADOLESCENTE, ¿Y AHORA MI ALIMENTACIÓN QUÉ?

**GUÍA PARA CUIDARTE**



Sí, lo sabemos... cuando uno es pequeño está deseando hacerse grande. Pero, ¿qué ocurre cuando uno ya es adolescente?

Uno empieza a experimentar cambios psicológicos y físicos e incluso, en ciertas ocasiones, cambios en la rutina diaria, como practicar deporte de forma más exigente.

¿Y AHORA QUÉ?

¡Pues que es hora de cuidarse! ¿Qué esperabas? Ahora puedes ir tomando tus propias decisiones.

¡AHORA TE TOCA A TI!

¿Sabías que se recomiendan ciertos % de macronutrientes si practicas deporte?

¿Y que necesitas ciertas kcal diarias?

¿O que tu cerebro te avisa tarde de que debes beber agua?

## ¿Sabías que se recomiendan ciertos % de macronutrientes si practicas deporte?

Bajo la supervisión de un adulto y de un profesional de la nutrición, se debe ingerir cerca de un **55% de hidratos de carbono**, un **30% de lípidos** y un **15% de proteínas**.

Estos porcentajes **pueden variar** según el estado anímico, las necesidades nutricionales y la actividad física.

## ¿Y que necesitas ciertas kcal diarias?

En la edad adulta, son un nº de kcal diarias diferentes a las de la niñez, fundamentales para un **buen crecimiento** y **cubrir las necesidades basales**.

## ¿O que tu cerebro te avisa tarde de que debes beber agua?

Los adolescentes tienen una **percepción de la sed diferente** a la de los adultos, el cerebro avisa que tiene sed cuando ya es demasiado tarde.

Recuerda beber una media de **1.5L** diarios.



## ¿ALGO MÁS QUE DEBAS TENER EN CUENTA?

Que los hidratos de carbono son esenciales para tener la suficiente energía durante el día.

Que para un buen desarrollo, no se debe abusar de las grasas.

¡Y más!.

## ¿Qué puedes hacer para alimentarte mejor?

Hablar con tus padres o tutores y consultar junto a un nutricionista tu alimentación para que pueda ayudarte.

En **Nutrievidence** estamos para aconsejarte, teniendo en cuenta tu nivel de desarrollo, etapa, actividad física y si existe alguna patología o intolerancia.

