

11 passos para a alimentação saudável de adolescentes



1. Para orientação sobre a dieta, procure um profissional. Sabemos a importância do aspecto da beleza física na adolescência, assim como as informações erradas circulando nas redes sociais, por isso, a ajuda de um profissional é essencial.
2. Faça de 5 a 6 refeições ao dia. Além das refeições principais como café, almoço e jantar, faça lanches intermediários. Evite pular refeições.
3. Evite consumir alimentos industrializados (como salgadinhos, refrigerantes, biscoitos, frituras e alimentos de preparo instantâneo) em excesso.
4. Tome cuidado com as informações sobre alimentação vista na Internet. Pois nem tudo é verdade e podem ser falsas e prejudiciais.

5. Inclua mais frutas, verduras e legumes em suas refeições diariamente.
6. Priorize refeições mais coloridas, além de mais saudável, é mais atrativo aos olhos.
7. Coma arroz, massas e pães todos os dias, carboidratos de absorção lenta são fontes ricas e saudáveis, mas evite os açúcares.
8. Consuma leite e seus derivados (como queijos e iogurtes) todos os dias, já que são alimentos ricos em cálcio, importantes na fase de desenvolvimento e crescimento.
9. Evite o consumo de energéticos e bebidas alcoólicas, pois possuem altas concentrações de cafeína e eletrólitos, ruins para os sistemas cardiovascular e renal, no caso de energéticos e no caso do álcool, pode causar doenças hepáticas, danos aos sistemas cardiovasculares e nervoso causados pelas suas substâncias,
10. Movimente-se. Evite ficar horas sentado em frente a TV ou computador. A prática de exercícios físicos estimula hormônios do sono, que é essencial para a fase.
11. Priorize escolhas saudáveis de lanche durante o dia a dia.

