

**Impliquémonos
Necesidades de
la adolescencia**

Alimentación saludable

Una buena alimentación es la base para mantener una buena salud, mantener una dieta balanceada puede ayudarnos incluso también a tener una vida más saludable.



HAZ PARTE DEL PROCESO



EN LA MESA

COMO PADRE DE FAMILIA DEBO :

1. Por lo menos una vez a la semana sentarse a comer en familia con mis hijos.
2. Ten presente la sensación de nivel de saciedad de sus hijos a la hora de comer; no forzarlos a comer y estar pendiente de su alimentación.
3. Recordar que cada persona come a su ritmo y es vital tenerles paciencia.
4. Conversar con tranquilidad e interés con sus hijos , por eso es importante evitar distracciones como el celular, televisión y tablets.
5. Evitar la comida como premio o castigo. Para ello evitar expresiones por ejemplo : "Como si no te lo acabas todo, no hay helado o no sales"



EN CASA

¿QUÉ PUEDO HACER EN CASA PARA QUE MIS HIJOS E HIJAS CREZCAN MÁS SANOS Y FELICES?

1. Mostrar amor y afecto hace que sus hijos e hijas se sientan más seguros , queriéndolos y aceptándolos como son.
2. Animarlos a hablar abiertamente de sus emociones e inquietudes y miedos. Escúchalos dales atención y apoyo.
3. Establece un entorno seguro con pautas claras y adaptadas a su edad.



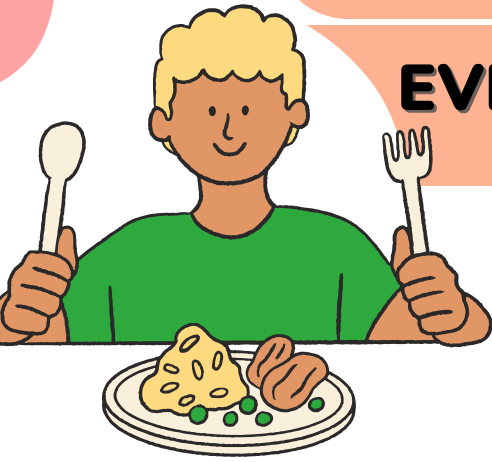
EN SOCIEDAD

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MIS HIJOS E HIJAS CREZCAN SANOS EN SOCIEDAD?

1. Reforzar la aceptación en sus hijos de su cuerpo y del vuestro y sentirse satisfechos. Tu das ejemplo evita hacer comentarios negativos de otros.
2. Enseñar a vuestros hijos e hijas ser críticos con las imágenes y mensajes que aparecen en los medios y en la televisión.
3. Enseñarlos a relacionarse de manera positiva con los demás y ha gestionar las dificultades con las que se pueden encontrar en su entorno: escuela, amigos, etc



Tips de ALIMENTACIÓN



EVITA QUE TU HIJO SALTE COMIDAS

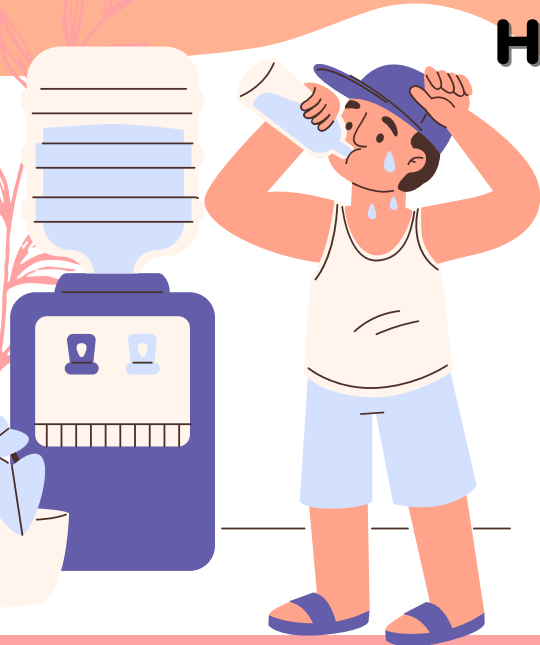
AL SALTARNOS UNA COMIDA, EN LA SIGUIENTE TENDREMOS MÁS HAMBRE Y ANSIEDAD. RESPETA LAS COMIDAS DURANTE TODO EL DÍA Y EVITA LOS AYUNOS PROLONGADOS PARA NO CAER EN LOS EXCESOS EN LOS PRÓXIMOS PLATOS.

EAT AYUDALE A COMER CON LOS NUTRIENTES NECESARIOS

POR SU CONTENIDO DE FIBRA DIETÉTICA, TANTO LAS FRUTAS COMO LAS VERDURAS, NOS AYUDAN A SENTIRNOS SATISFECHOS AL COMER, ADICIONALMENTE, NOS AYUDAN A MANTENER LA SENSACIÓN DE SACIEDAD POR MÁS TIEMPO, EVITANDO CON ELLO QUE COMAMOS ENTRE HORAS CUALQUIER COSA QUE ENCONTREMOS. INCORPORALAS EN LA MESA COMO GUARNICIÓN O EN FORMA DE ENTRADA.



ENSEÑALES A ESTAR HIDRATADOS



BEBER AGUA AYUDA A LLEVAR LOS NUTRIENTES A LAS CÉLULAS, LUBRICAR LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRAR LA TEMPERATURA CORPORAL Y FACILITAR LOS PROCESOS DIGESTIVOS. UNA BUENA MANERA DE INCORPORAR AGUA ES SABORIZARLA CON RODAJAS DE FRUTAS O INCORPORARLA EN UN LICUADO, SIEMPRE EVITANDO AGREGAR MUCHA AZÚCAR.

MENOS PROCESADOS

TODO ALIMENTO TIENDE A TENER UN MEJOR VALOR NUTRICIONAL CUANTO MÁS CERCA SE ENCUENTRE EN SU ESTADO NATURAL, ES DECIR CUANDO ESTÁ MENOS PROCESADO, ADEMÁS UNOS DE SUS BENEFICIOS ES QUE VAS A ESTAR CONSUMIENDO MENOS GRASAS, AZÚCAR Y SAL.



IMPORTANTE

NECESIDADES DE LOS ADOLESCENTES



1. PROBLEMAS CON LA COMIDA:

- NO ES RARO QUE LAS PERSONAS EXPERIMENTEN DIFICULTADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN.
- ALGUNAS PERSONAS TIENDEN A COMER EN EXCESO, EXPERIMENTANDO ABURRIMIENTO, FRUSTRACIÓN O DEPRESIÓN
- EXISTE UNA PREOCUPACIÓN POR LA APARIENCIA Y LA FIGURA FÍSICA.
- UNA PÉRDIDA DE APETITO PERSISTENTE DURANTE DOS O TRES SEMANAS PUEDE INDICAR UN PROBLEMA.
- LA ANOREXIA NERVIOSA Y LA BULIMIA SON SIGNIFICATIVAMENTE MÁS FRECUENTES EN MUJERES QUE EN HOMBRES.
- ADOLESCENTES CON BAJA AUTOESTIMA, POCAS CONFIANZA, PERFECCIONISMO Y ANSIIDADES SOBRE RELACIONES AMOROSAS SON MÁS PROPENSOS A BUSCAR UN CUERPO "PERFECTO".
- LA MAYORÍA DE LOS CONFLICTOS SE CENTRAN EN CUESTIONES SECUNDARIAS COMO LA VESTIMENTA Y LAS ACTIVIDADES.

ENFOQUE PARA LA AYUDA:

- SE SUGIERE RECORDARLES SU INTENTO DE INDEPENDENCIA.
- BRINDAR OPORTUNIDADES PARA TOMAR DECISIONES Y COMETER ERRORES.
- FOMENTAR LA CONFIANZA EN QUE APRENDERÁN DE LA EXPERIENCIA.

COMUNICACIÓN EFECTIVA:

- SE ACONSEJA ABORDAR SUS PREOCUPACIONES DE MANERA TRANQUILA.
- ENFOCARSE EN LA CONDUCTA O SITUACIÓN ESPECÍFICA EN LUGAR DE CRITICAR DIRECTAMENTE AL ADOLESCENTE.