



ALIMENTACIÓN Y SALUD

LA ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DEL CRECIMIENTO

La alimentación en la época de gran crecimiento.

Finaliza el período estable y tranquilo de la infancia para dar paso a la adolescencia, ese ser humano acostumbrado a ser un niño siente y contempla su propia transformación.

Sus defensas pueden disminuir, aparecen muchas veces dolores musculares u óseos típicos del crecimiento, por todo ello es necesario una alimentación completa y equilibrada que los mantenga en plena forma.

Una buena alimentación asegura un desarrollo armonioso y por tanto hermoso.

Se acelera la velocidad del crecimiento y aumentan de una manera muy importante las necesidades de todos los nutrientes y también de calorías.

La demanda de todas las vitaminas se dispara en la adolescencia, al igual que es necesario un buen aporte de proteínas para la construcción de la masa muscular.

El aporte calórico se debe situar entre las 2.500 y 3.000 kilocalorías, aunque existen grandes diferencias entre el consumo calórico dependiendo no tan sólo del tamaño corporal sino también del nivel de ejercicio físico.



CAMINO DE LA GLORIA, 17 • TEL: 950 30 10 26
FAX: 950 30 11 48 • HUERCAL DE ALMERÍA
C.P. 04230 ALMERÍA
WWW.COLEGIOAGAVE.COM