

Pontuamos que este é um plano alimentar com o intuito de demonstrar opções saudáveis de alimentação, para aqueles que não apresentem comorbidades ou condições específicas. Lembrando que as pessoas têm necessidades diferentes e, portanto, é imprescindível uma individualização do cardápio.

## VOCÊ CONHECE AS 7 DICAS VALIOSAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

1. Caprichar no consumo de frutas, verduras e legumes;
2. Evitar alimentos ultra processados;
3. Limitar a ingestão de gorduras “ruins”, ou seja, margarina, comidas gordurosas como batata frita e pipoca de micro-ondas. Ao invés disso, ingerir gorduras “boas” como por exemplo azeite extravirgem, abacate, entre outros;
4. Comer na companhia de outras pessoas;
5. Evite longos períodos de jejum, comendo com certa regularidade;
6. Fique atento a distribuição de comida no seu prato, para evitar o consumo exagerado. Além de tudo isso, é de muita importância o consumo de água durante o dia, é recomendado no mínimo 2 litros de água por dia;
7. Desenvolva e exercite habilidades culinárias. Participe do processo de preparo da sua comida. É importante ressaltar que para manusear facas e objetos cortantes é necessário a presença e ajuda de um adulto ou responsável.



## Gostou do conteúdo?

Nos siga no  
instagram para  
saber mais



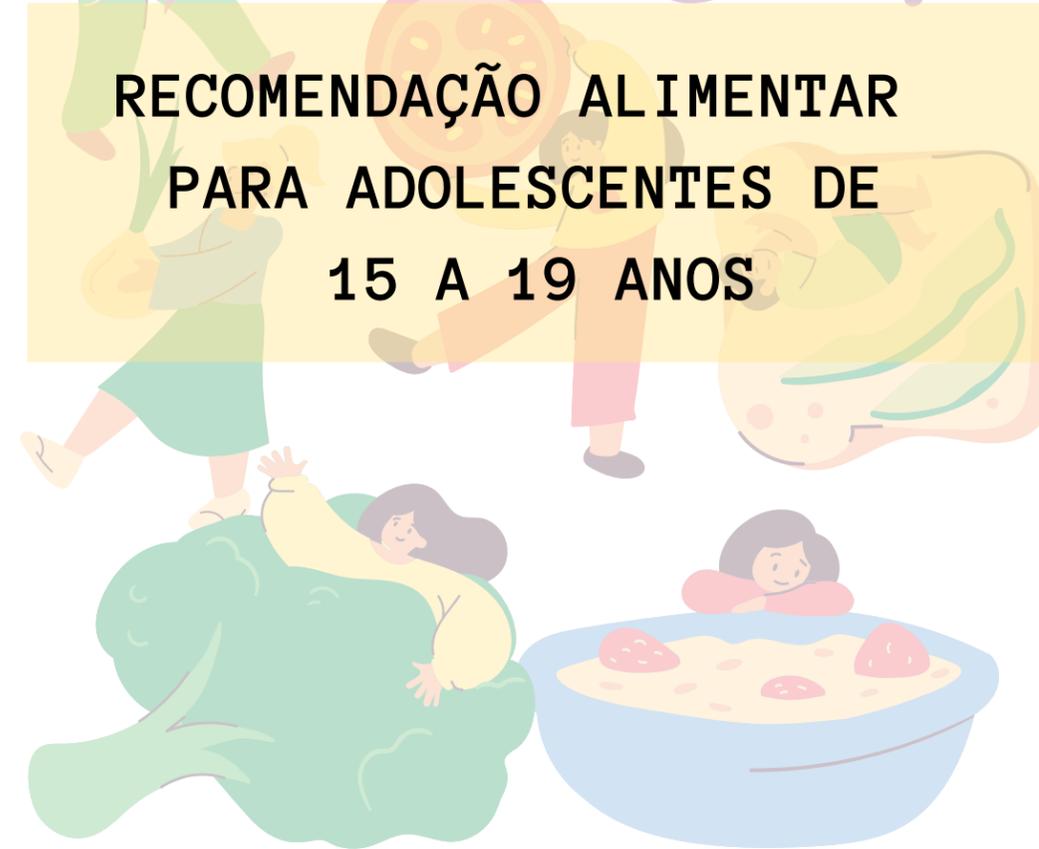
@adoleque



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO BIOMÉDICO  
FACULDADE DE ENFERMAGEM  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM DE SAÚDE PÚBLICA



RECOMENDAÇÃO ALIMENTAR  
PARA ADOLESCENTES DE  
15 A 19 ANOS



# ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica adolescência como o período da vida que vai dos 10 aos 19 anos. Nessa fase, seu corpo passa por várias mudanças (o corpo de uma criança vai se transformar no corpo de um adulto). Portanto, é preciso alimentar-se bem, de forma nutritiva e equilibrada garantindo bom desenvolvimento físico e intelectual.

## IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO

O acompanhamento nutricional é essencial nesta fase da vida.

Apoiar a saúde e o bem-estar dos adolescentes é necessário para garantir seu desenvolvimento saudável, mas também oferece benefícios ao longo da vida e entre com uma fase tão conturbada e cheia de mudanças, todo adolescente necessita de uma alimentação saudável e equilibrada, tanto em quantidade, quanto em qualidade. E em muitos casos não é isso que acontece, já que alguns padrões alimentares são confusos.

### Objetivos da Nutrição:

- Possibilitar o desenvolvimento máximo das características genéticas (cerebral, óssea, etc);
- Aumentar a capacidade de resposta imunológica para reduzir a susceptibilidade a doenças infecciosas e outras;
- Impedir o aparecimento de doenças metabólicas degenerativas;
- Beneficiar a competência mental, favorecer a atenção e assim melhorar aptidões escolares.

## Parâmetros de avaliação do estado nutricional do adolescente

Existem vários parâmetros que podem ser utilizados para avaliar a nutrição de adolescentes. Alguns dos principais são:

1. Peso;
2. Altura;
3. Índice de Massa Corporal (IMC);
4. Consumo alimentar diário;
5. Prática regular de exercícios físicos;
6. Análise de exames laboratoriais (se necessário).

É importante lembrar que a avaliação nutricional deve ser feita por um profissional capacitado e que os resultados devem ser interpretados levando em consideração a idade, sexo, altura, peso e nível de atividade física do adolescente.

## RECOMENDAÇÃO ALIMENTAR 15 A 19 ANOS

### Café da manhã

- 1 Copo de leite integral com café ou 1 Copo de suco natural;
- 1 Pão de forma com requeijão ou margarina;
- 1 Ovo mexido;
- 1 Fruta de sua preferência com 1 colher (de sopa) de mel;

### Lanche da manhã

- 1 Copo de vitamina sem açúcar (leite integral e fruta de sua preferência)

- 1 Unidade de iogurte com frutas e 1 Colher de aveia em flocos;

### Almoço

- 7 Colheres (de sopa) de arroz branco;
- 1 Concha de feijão (50% caldo);
- 1 Bife de carne grelhado (de sua preferência);
- 4 Colheres de sopa de Legumes e verduras;
- 3 Folhas de salada (por exemplo: alface, agrião, rúcula, etc)
- ½ Colher de Azeite de oliva
- 1 Fruta de sua preferência (sobremesa)

### Lanche da tarde

- 1 Fruta com 2 ½ colher de aveia
- 1 Pão francês
- 2 Fatias de queijo minas
- 1 Suco natural

### Janta (O mesmo que o almoço)

- 7 Colher (de sopa) de arroz branco;
- 1 Concha de feijão (50% caldo);
- 1 Bife de carne grelhado (de sua preferência);
- 4 Colheres de sopa de Legumes e verduras;
- 3 Folhas de salada (por exemplo: alface, agrião, rúcula, etc)
- ½ Colher de Azeite de oliva
- 1 Fruta de sua preferência (sobremesa)

### Lanche da noite

- 1 unidade iogurte com granola ou de 4 a 6 Oleaginosas
- 6 biscoitos de água e sal