



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del **adolescente**

1. Alimentación

La adolescencia es la época de la vida de mayor crecimiento corporal y de máxima actividad física. Por esto, las exigencias nutritivas son más elevadas, tanto en la cantidad de los nutrientes como en su variedad. Es, asimismo, un periodo de especial riesgo nutricional por los cambios en los hábitos alimenticios de los jóvenes, como la disminución en la ingesta de leche, las frecuentes comidas fuera de casa, la ingestión de alcohol y las "manías" del adolescente a la hora de elegir sus alimentos, cada vez más influidos por las modas, publicidad y los hábitos, no siempre saludables, de sus compañeros de grupo.

- Debes intentar tomar una dieta completa, variada y equilibrada.
- Como bebida es preferible el agua, leche y zumos de fruta, evitando el café, té, bebidas alcohólicas y refrescos con estimulantes.
- **Los alimentos que debes consumir:**
 - Leche o derivados lácteos: diariamente (500-700cc)
 - Verduras: diariamente
 - Fruta: diariamente.
 - Pan, pasta o patatas: diariamente
 - Carne o pescado: 4 ó 5 veces por semana.
 - Huevos: 3 veces por semana.
 - Legumbres: 2 ó 3 veces por semana.

¡¡RECUERDA!!

- Acostúmbrate a mantener un horario regular de comidas y picar lo menos posible entre horas (evitando en lo posible chocolatinas, bollos, etc. Que te quitarán el apetito para alimentos más sanos y además favorecen la aparición de caries).
- Es importante que realices un desayuno completo, pues vas a pasar muchas horas gastando energía (estudiando, haciendo deporte...) hasta la comida del mediodía.
- La merienda debería ser también abundante, seguida de una cena ligera, que te facilitará el sueño y hará que tengas mayor apetito a la mañana siguiente.
- No abusos de la sal, las grasas animales (carne de cerdo, tocino, "bacon", mantequilla, etc.), los productos refinados como los dulces ni de los productos precocinados. Intenta tomar verduras, frutas, legumbres...

2. Cuidados generales e higiene

- A tu edad se suele mantener una actividad física muy superior a la que se desarrolla en otras épocas de la vida. Esta situación, sumada a los cambios de tu organismo: olor corporal más fuerte y la menstruación en el caso de las chicas, exigen una higiene corporal diaria, si cabe, más escrupulosa que en periodos anteriores. Los hábitos higiénicos que adquieras durante la adolescencia se mantendrán muy probablemente durante la edad adulta.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de quironsalud.es, o en nuestra **App**.





Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del adolescente (cont)

- Deberás ducharte diariamente, y lavarte el cabello unas 2-3 veces por semana.
- Debes lavarte minuciosamente los genitales y muy especialmente las chicas, por la facilidad de contaminación con las heces (lo que favorece las infecciones urinarias). Recuerda que debes limpiarte dirigiendo la esponja o el papel higiénico de delante atrás. En los chicos, es conveniente la retracción del prepucio y la limpieza cuidadosa de éste en el baño diario.
- Mantén limpias y cortas las uñas de las manos y pies.
- No olvides cepillarte los dientes regularmente después de las comidas principales del día, utilizando siempre dentífricos fluorados. Los caramelos son particularmente dañinos. Si tomas chicles, que sean preferiblemente sin azúcar.
- Recuerda que debes dormir un número de horas necesarias (mínimo 8-9 horas).
- Debes saber vestirti correctamente, y utilizar la indumentaria y el calzado adecuado a cada temperatura y a la actividad que realices (p.ej: no debes llevar siempre zapatillas de deporte).
- Debes adquirir hábitos adecuados en el trabajo y en el descanso.

3. Prevención de accidentes

La adolescencia es una etapa de la vida en la que el individuo experimenta grandes cambios. Asimismo,

es un periodo de maduración: es el paso de la niñez a la edad adulta. La mayoría de los adolescentes disfrutan de buena salud, sintiéndose capaces de "todo"; y es en esta etapa en la que muchos adoptan las llamadas conductas de riesgo, ya que necesitan probar sus límites y experimentar todas las posibilidades que la vida "de adulto" les ofrece. Muchas de estas conductas o actividades pueden llevar a situaciones de peligro para la salud.

Consejos para el adolescente

- **En el domicilio:**
 - Es conveniente que conozcas las llaves de los suministros de agua, luz y gas, y la forma de cortar dichos suministros.
 - Debes tener a mano los teléfonos de mayor interés: Instituto Nacional de Toxicología, Urgencias médicas, bomberos, policía...
- **En la calle:**
 - Para evitar atropellos: no camines por la calzada, cruza por los lugares apropiados (semáforos, pasos de cebra...). En la vía del tren, cruza por los pasos permitidos.
 - Cuando estés en los parques o jardines públicos, no toques las jeringuillas o cristales rotos que se encuentren en el suelo.
- **En la escuela:**
 - Toma precauciones en los juegos y deportes más violentos o peligrosos, para evitar caídas, contusiones, fracturas...

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de **quirónsalud.es**, o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del **adolescente** (cont)

- **En la carretera:**
 - Camina siempre por el arcén y por tu izquierda, y si es de noche, procura llevar algún objeto reflectante.
 - Cuando cruces autovías, hazlo siempre por las pasarelas peatonales.
 - En los automóviles utiliza siempre el cinturón de seguridad.
 - En motos, bicicletas y ciclomotores utiliza siempre el casco.
- **Ocio y tiempo libre:**
 - Usa protectores (casco, rodilleras y coderas) cuando utilices patines o monopatín. Y nunca te agarres a un vehículo en marcha.
 - Juega en los lugares apropiados y ten cuidado cuando te bañes en pantanos, ríos y lagos.
 - Protégete del sol (gorras, cremas, sombras).
- **Relaciones sociales:**
 - El alcohol no es necesario para pasarlo bien ni para hacer amigos. No abuses del alcohol, tu límite siempre está por debajo del que tú piensas.
 - El alcohol no es un medio de relacionarse, es un medio para destruirse.
 - No fumes ni consumas otras drogas.
 - Aprende a decir no. No todo lo que hacen tus amigos necesitas hacerlo tú.
 - Si te has planteado mantener relaciones sexuales, no olvides utilizar SIEMPRE métodos de protección adecuados (preferiblemente preservativo), para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de quironsalud.es, o en nuestra **App**.