

Teenagers 13-18 Years

Necessary Nutrition for Teens

La adolescencia es un período de crecimiento único, por lo que la elección de alimentos nutritivos es de vital importancia. Sin embargo, la brecha entre la cantidad de productos lácteos recomendados en las Guías Alimentarias de los Estados Unidos y lo que realmente se come se amplía a medida que los niños crecen. Esto es preocupante porque los productos lácteos proporcionan más nutrientes beneficiosos para los huesos por caloría que cualquier otro grupo de alimentos.¹ Los adolescentes son especialmente vulnerables a no cubrir sus necesidades de vitamina B12 y nutrientes para el desarrollo de los huesos.²



Aportes Únicos de los Lácteos

Los adolescentes están en constante movimiento y disfrutan de una mayor independencia, por lo que es importante que comprendan por qué y cómo elegir alimentos saludables. Si no lo hacen, corren el riesgo de perderse nutrientes importantes en un momento en el que están experimentando importantes cambios en su desarrollo.² El bajo consumo de productos lácteos puede provocar una ingesta reducida de nutrientes clave, como:



Calcio, vitamina D y fósforo, que ayudan a fortalecer los huesos y los dientes;



Magnesio, que favorece la función muscular y la producción de energía; y



Colina, que ayuda a mantener la salud cognitiva y la conversión de alimentos en combustible.³

Consideraciones Especiales



El acné es una preocupación común entre los adolescentes. Para promover una piel saludable, la Academia Estadounidense de Dermatología fomenta un enfoque equilibrado de la alimentación que incluya todos los grupos de alimentos, en lugar de eliminar algunos alimentos específicos.⁴



¿Intolerante a la lactosa? Existen muchas opciones de leche sin lactosa en el mercado: es leche real con los mismos nutrientes, pero sin lactosa. Además, muchos adolescentes con intolerancia a la lactosa pueden tolerar cierta cantidad de lactosa en su dieta. Por ejemplo, las bacterias buenas del yogurt ayudan a digerir la lactosa.



Porciones Diarias Recomendadas de Lácteos



3 tazas

Consulta el reverso para saber qué se considera una porción de productos lácteos. Existen diversas formas de disfrutar la leche, el queso y el yogurt para cumplir con las porciones diarias recomendadas.





Prueba Esta Receta

Ponte creativo con esta receta clásica de pizza animando a los adolescentes a cubrirla con sus verduras favoritas.



Pizzas a la Parrilla Elaboradas con Masa de Yogurt Griego sin Levadura Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de harina leudante
- 1 taza de yogurt griego (con el nivel de grasa que prefieras)
- 1/4 taza de harina de maíz
- Queso rallado
- Salsa de tomate
- Verduras cortadas en rodajas y en cubitos a elección

Instrucciones:

1. Coloca una piedra para pizza en el centro de una parrilla a gas y precaliéntala a 450 grados F. (Un horno también funciona).
2. Combina la harina y el yogurt griego en un tazón grande, revolviendo con un tenedor hasta que comience a formarse una masa áspera. Coloca la mezcla sobre una superficie de trabajo enharinada y amasa, agregando más harina según sea necesario, hasta que la masa se vuelva suave y elástica, aproximadamente 8 minutos.
3. Divide la masa por la mitad para crear dos bolas. Coloca una bola sobre una superficie de trabajo enharinada y usa un rodillo para estirar la masa hasta formar un disco de 10 pulgadas.
4. Espolvorea una paleta para pizza o una bandeja para galletas con una cantidad generosa de harina de maíz, luego transfiere la masa encima.
5. Cubre la masa con salsa de tomate y agrega queso, dejando un borde de media pulgada alrededor del borde, seguido de los ingredientes vegetales de tu elección.
6. Desliza con cuidado la pizza desde la paleta para pizza (o la bandeja para galletas) hasta la piedra para pizza precalentada en el centro de la parrilla (o del horno). Cierra la tapa y cocina hasta que la corteza esté dorada y el queso burbujee, de 8 a 10 minutos.
7. Transfiere la pizza a una tabla de cortar. Deja reposar la pizza durante 5 minutos antes de cortarla. Repite el proceso con la segunda bola de masa.



Haz que cada bocado y sorbo cuente



Los alimentos ricos en nutrientes pueden perderse en los cajones del refrigerador. Intenta dejar palitos de queso listos para comer o yogures bebibles junto a frutas y verduras limpias y preparadas en áreas de mucho tránsito del refrigerador. Es más probable que los adolescentes los vean rápidamente y tomen un refrigerio saludable antes de salir por la puerta o para un descanso de la tarea.



Los adolescentes tienen agendas apretadas y pueden necesitar ayuda para pensar con anticipación en opciones saludables, ya sea en el comedor, en el campo o con amigos. Designa un día de preparación de comidas para cocinar juntos y ayúdalos a comprender las etiquetas nutricionales de sus productos favoritos.

Fuentes:

1. Wallace TC, Bailey RL, Lappe J, et al. Dairy intake and bone health across the lifespan: a systemic review and expert narrative. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2020, Ahead of Print;1-47.
2. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025.* 9th Edition. December 2020.
3. Hess JM, Cifelli CJ, Fulgoni III VL. Energy and Nutrient Intake of Americans according to Meeting Current Dairy Recommendations. *Nutrients.* 2020;12(10):3006
4. Zaenglein AL, Pathy AL, Schlosser BJ, Stem M, Boyer KM, Bhushan R. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. *Journal of the American Academy of Dermatology.* 2016;74(5):p945-973.
5. U.S. Department of Agriculture. MyPlate. What foods are included in the Dairy Group? 2020.



La leche, el yogurt y el queso son alimentos básicos que ayudan a nutrir a las personas a lo largo de la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las brechas de nutrientes y contribuyen a patrones de alimentación saludables. Para obtener más información sobre cómo los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, visita USDairy.com.