

# CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL ADOLESCENTE

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.
- 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.
  - 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.



## ii RECUERDA !!:

- Acostúmbrate a mantener un horario regular de comidas y picar lo menos posible entre horas (evitando en lo posible chokolatinas, 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,...).
- Los **lácteos** del desayuno son la principal fuente de calcio del día.
- Los **cereales** son imprescindibles como fuente de vitaminas, minerales e hidratos de carbono.
- Las **frutas** son muy recomendables por su alto aporte de vitaminas y minerales.
- A **media mañana** se puede tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con embutido sin mucha grasa.
- **No abuses 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...**

## CUIDADOS GENERALES E HIGIENE



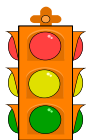
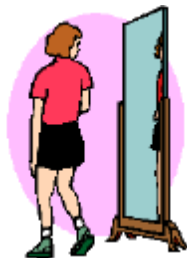
- A tu edad se suele mantener una actividad física muy superior a la que se desarrolla en otras épocas de la vida. Esta situación, sumada a los cambios de tu organismo: olor corporal más fuerte y la menstruación en el caso de las chicas, exigen una higiene corporal diaria, si cabe, más escrupulosa que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

Don/ Doña.....como madre/padre/tutor del alumno/a.....

He sido informado de los Consejos para un buen Hábito de Salud.

FIRMA:

## PREVENCIÓN ACCIDENTES



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

#### • **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 patinetes 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** para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Don/ Doña.....como madre/padre/tutor del alumno/a.....  
He sido informado de los Consejos para un buen Hábito de Salud.  
FIRMA: