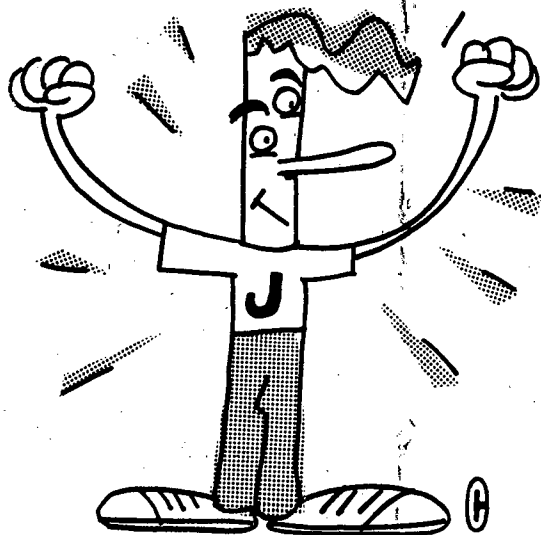


Salto inevitável

Alimentação balanceada, que atenda ao apetite extra do adolescente, é receita de sucesso no crescimento



■ Entre 10 e 14 anos, há o desenvolvimento do tecido adiposo. Nem por isso as meninas devem fazer dieta, que coloca em risco o próprio crescimento. O ideal é praticar algum tipo de esporte para queimar as calorias extras e incentivar o tônus muscular

■ Diariamente, as refeições devem fornecer parte das calorias em proteínas, das quais 50% devem ser de origem animal, como leite, iogurte, queijos, coalhadas, ovos, aves, carnes e derivados (salsicha, presunto etc.)

■ O consumo mínimo de meio litro de leite fornece o cálcio e vitamina D necessários ao crescimento dos ossos e dentes. Couve, feijão, soja são substitutos eventuais

■ Alimentos ricos em ferro (fígado, carnes, peixes, grãos, verduras de cor escura) previnem a anemia freqüente em períodos de maior crescimento. Importante nas meninas pelo início da menstruação e nos garotos, para aumentar a massa muscular

■ O zinco é reconhecido como essencial ao crescimento e maturação sexual. As principais fontes são carne, peixe, leite e ovos

■ No café da manhã, comer alimentos ricos em cálcio (leite, iogurtes, queijos), vitaminas e minerais (frutas, entre elas as cítricas, cereais, pão)

■ Jejum pela manhã pode levar à hipoglicemia — falta de açúcar no sangue — e faz com que o adolescente fique menos atento e até incapaz de exercícios físicos e mentais

■ Lanches recomendáveis pelos nutricionistas: sanduíche com queijo ou carnes e seus derivados, frutas (ou o suco), legumes (em suco ou picados) e verduras (alfaces, agrião etc)

■ Refrigerantes e doces fornecem apenas açúcar, as chamadas "calorias vazias", e freqüentemente só contribuem para tirar o apetite

■ A adolescente grávida deve receber dieta especial para assegurar seu próprio crescimento e o do feto

Fontes: Nutricionista Kazue Sato e pediatra Maria Ignez Saito