



# Adultos jóvenes

---

Etapa comprendida entre el fin de la pubertad y el inicio de la senectud.

Es el período más largo de la vida (entre 19 y 50 años)

Hay cambios marcados en la composición del cuerpo, distribución de la grasa, disminución del agua, músculo y masa ósea, disminución del metabolismo basal, envejecimiento de los diversos órganos



DEPARTAMENTO DE  
INFORMACIÓN NUTRICIONAL



LECHE Y NUTRICIÓN

Esta es una etapa de la vida en la que ya no existen las elevadas demandas energéticas y nutritivas que caracterizan a otros períodos, tales como la infancia o la adolescencia. Las cantidades necesarias varían en función de la talla, edad, estado de salud, actividad física y estado fisiológico. La alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua y adecuada a las circunstancias particulares del adulto.

Para ello, en cada tiempo de comida se deben incluir cantidades suficientes de alimentos de los diferentes grupos, con la mayor variedad posible de ellos, a fin de obtener los nutrientes necesarios en las proporciones óptimas. Los efectos de la alimentación y del estilo de vida en general tardan décadas en manifestarse; por ello, es difícil convencer a la población de la importancia de adoptar medidas preventivas tempranas. Entre éstas, la alimentación y la actividad física constante desempeñan un papel muy importante, ya sea para prevenir, aminorar o retardar la evolución de las enfermedades crónicas que deterioran la calidad de vida. En el inicio de la pubertad y hasta el final de la adolescencia es cuando se produce el crecimiento más rápido de la masa ósea. Desde ese momento y hasta los 30 años aproximadamente se produce la consolidación del hueso. Los huesos pierden calcio lentamente, pero se puede reducir esta pérdida mediante el consumo recomendado de calcio durante la edad adulta y el mantenimiento de

una vida sana con actividad física de resistencia. El aporte adecuado de calcio de 1000mg/día a través de la alimentación, va a jugar un papel importante en mantener el pico de masa ósea y en la prevención de la osteoporosis a lo largo de la vida.

#### Recomendaciones generales:

- Distribuir la alimentación en 4 ó 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) más alguna colación
- Todos los alimentos tienen un lugar en la dieta: variar al máximo la alimentación, incluyendo todos los grupos básicos de alimentos y dentro de cada uno de ellos, alimentos de distintos tipos (diferentes frutas o verduras, etc.)
- Consuma lácteos de 3 a 4 porciones por día.
- Consuma agua, 8 vasos por día.
- Respetar todas las comidas los horarios de comidas y no saltarse ninguna.
- Comer despacio, masticando bien, en ambiente relajado, tranquilo, evitando distracciones (TV, radio, etc.)
- Reduzca el consumo de sal
- Evite comidas rápidas
- Realice actividad física 30 minutos todos los días.
- Evite fumar y el exceso de alcohol.

