

Recomendaciones nutricionales (14-18 años) | Programa Pipo

Recomendaciones nutricionales (14-18 años)

Las necesidades energéticas van a ser mayores en esta etapa. Para adolescentes con una actividad sedentaria la necesidad energética en el hombre es de 2.200 kcal/día y en la mujer de 1.800 kcal/día. Estas cantidades se incrementarán en función de la actividad física que se realice.

La distribución de estas calorías por nutrientes, así como el reparto de las mismas a lo largo del día, va a ser igual que en la etapa anterior.

- Hidratos de carbono: 50-55%
- Grasas: 25-35%
- Proteínas 15-20%



