



NECESSIDADES NUTRICIONAIS PARA ADOLESCENTES

12 - 18 ANOS

NECESSIDADES ENERGÉTICAS DIÁRIAS

IDADE	RAPAZES	RAPARIGAS
12-14 anos	2200-2600	1800-2100
15-18 anos	2800-3200	2000-2400

MACRONUTRIENTES RECOMENDADOS

MACRO NUTRIENTE	PERCENTAGEM DA ENERGIA TOTAL	RECOMENDAÇÃO DIÁRIA	OBSERVAÇÕES	FONTE PRINCIPAL
 HIDRATOS DE CARBONO	45-60%	6-10 g/kg (em atividade física intensa)	Limitar açúcares simples a <10% (ideal <5%)	Cereais integrais, fruta, legumes
 PROTEÍNAS	10-15%	0.92 g/kg (mínimo) até 1.8 g/kg em atletas	Importante para crescimento e massa muscular	Carne magra, peixe, ovos, leguminosas
 LÍPIDOS	25-35%	<10% saturados; 4-8% ômega-6; 0.5-2% ômega-3		Azeite, frutos secos, peixe gordo
 FIBRA		≥25 g/dia	Importante para digestão e saciedade	Fruta, hortícolas, leguminosas, cereais integrais

MICRONUTRIENTES RECOMENDADOS

MACRO NUTRIENTE	RECOMENDAÇÃO DIÁRIA	FUNÇÃO PRINCIPAL
CA CÁLCIO	1150 mg	Crescimento ósseo
FE FERRO	13 mg	Formação de hemoglobina; maior em raparigas pós-menarca
ZN ZINCO	11 mg	Crescimento, imunidade
D VITAMINA D	600 Ui	Saúde óssea e imunidade
B9 FOLATO	400 µg	Síntese de DNA e prevenção de malformações futuras
B12 VITAMINA B12	3.5 µg	Formação de glóbulos vermelhos e função neurológica

