





# 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	RECOMENDACAO DIÁRIA	OBSERVAÇÕES	FONTE PRINCIPAL
 <b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	45-60%	6-10 g/kg (em atividade física intensa)	Limitar açúcares simples a <10% (ideal <5%)	Cereais integrais, fruta, legumes
 <b>PROTEÍNAS</b>	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
 <b>LÍPIDOS</b>	25-35%		<10% saturados; 4-8% ómega-6; 0.5-2% ómega-3	Azeite, frutos secos, peixe gordo
 <b>FIBRA</b>		≥25 g/dia	Importante para digestão e saciedade	Fruta, hortícolas, leguminosas, cereais integrais

## MICRONUTRIENTES RECOMENDADOS

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

