



- No olvidar ni dejar de tomar las enzimas con cada ingesta. Los alimentos consumidos sin enzimas alteran la función intestinal y hacen perder muchos nutrientes. La dosis recomendada no debe superar las 10.000UI/Kg/día.
- Lo más práctico si quieres comer sin enzimas es comer una fruta, incluso una banana.
- Las vitaminas deben ser tomadas todos los días, siempre con una dosis de enzimas.



La alimentación y la práctica deportiva:

- Si el adolescente realiza deportes competitivos debe ingerir líquidos y sal antes, durante y al final de la práctica deportiva para no deshidratarse.
- Si el deporte es de alta competencia es necesario que consulte al profesional médico para recibir recomendaciones específicas sobre su dieta.

ARG6311653 / 08-2014

Guía de alimentación para adolescentes con FQ



Agradecemos la colaboración de la Dra. Adriana Fernández, Nutricionista MP. 16078 en la preparación de este material.

Material informativo sobre el tratamiento de la Fibrosis Quística, elaborado para colaborar con la concientización del paciente y/o sus familiares y/o cuidadores, respecto de la mencionada enfermedad. Queda prohibida su entrega y/o exhibición al público en general.

 **NOVARTIS**

Novartis Argentina S.A
Ramallo 1851 - C1429DUC - Buenos Aires Argentina
Tel. +54 (11) 4703-7000

 **NOVARTIS**

 **ViviendoMejor**
0800-444-3225
www.viviendomejor.com.ar



Desde la etapa prepuberal muchos cambios físicos ocurren a gran velocidad: el crecimiento en talla, el desarrollo puberal, la maduración ósea, entre otros.

La **adolescencia** es una de las etapas de crecimiento más importante por lo que los aspectos nutricionales son fundamentales.

Algunos consejos a tener en cuenta para tu mejor alimentación:

- Consumir alimentos de muy alto valor nutritivo como carnes, pescado (al menos tres veces a la semana), vegetales, frutas, cereales y lácteos.
- Respetar los horarios de las comidas principales. Si se saltea una comida difícilmente se recupera lo necesario en la comida siguiente.
- El desayuno y la merienda aseguran que la ingesta de Calcio sea la necesaria para el desarrollo óseo, por lo que no se debe reemplazar los lácteos por otro tipo de bebidas.



- Pocas o muchas horas de sueño alteran tu apetito y el orden de las comidas.
- No deben consumirse golosinas, bebidas azucaradas o comidas “chatarra” ya que reemplazan a las comidas de mayor valor nutritivo.
- Si se propone realizar alguna dieta, ya sea para bajar de peso o por otro objetivo, o dejar de comer algún tipo de alimento, estas decisiones siempre deberán estar supervisadas por un profesional.

