



COMER, SENTIR Y CRECER

¿Qué necesita un cuerpo que está creciendo? Cómo acompañar a tu hija en la pubertad — **con nutrición, flexibilidad y respeto.**



Pubertad y crecimiento



Una comida completa



Carbohidratos, grasas y fibra



Hierro y calcio



La comida no tiene nota



Redes y plan en casa

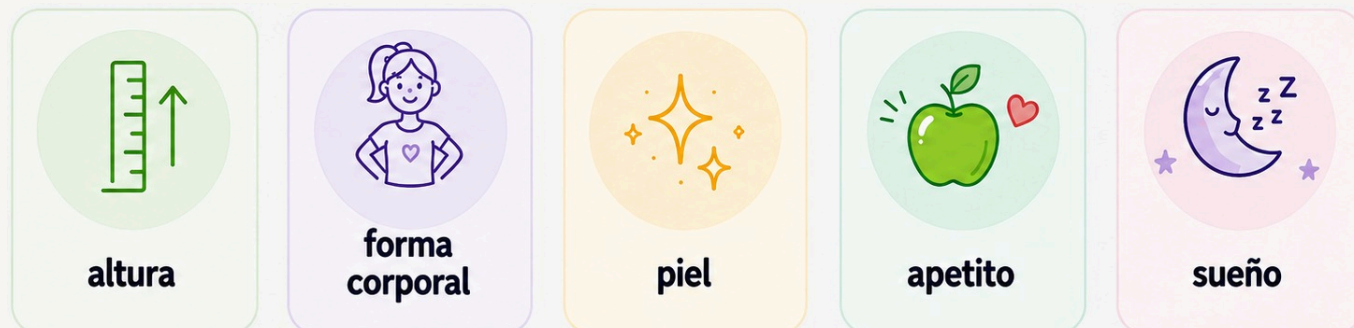
Esta guía resume la charla que vivieron sus hijas en el colegio, para que puedan **seguir la conversación en casa**. Se lee en 10 minutos. En cada página encontrarán un dato “¿Sabías que?” y un recuadro “En casa” con ideas concretas.



SNACK
CLUB

LA PUBERTAD NO TIENE UN SOLO CALENDARIO

Misma edad, distintos momentos: **todos pueden ser normales**. En el curso de su hija hay niñas que ya crecieron mucho y otras que recién empiezan, y eso no está “atrasado” ni “adelantado”.



Su cuerpo no está atrasado ni adelantado: **está siguiendo su propio proceso**.

Su cuerpo está **construyendo mucho**

Crece

huesos, músculos y tejidos

Aprende

cerebro, memoria y concentración

Recuperar

sueño, deporte y vida diaria

Para todo esto necesita **energía suficiente y nutrientes variados**.



8–9 cm

en el año del estirón

¿SABÍAS QUE?

En el año de mayor crecimiento de la pubertad, muchas niñas pueden crecer **alrededor de 8 a 9 cm**. Por eso es normal que algunas semanas **tengan mucha más hambre** o necesiten dormir más: el cuerpo está trabajando a toda máquina.



En casa, tú puedes...

No comparar con otras

Ni con hermanas, primas o compañeras. Cada cuerpo tiene su ritmo.

Evitar comentarios sobre su cuerpo

Aunque sean “cariñosos” (“estás más grande”, “te estás poniendo flaquita”). En esta etapa se sienten muy fuerte.

Hablar de los cambios con naturalidad

Que sepa que puede preguntarte sobre la menstruación, el cuerpo o el apetito con toda confianza.

NO EXISTE UN ALIMENTO QUE LO TENGA TODO

La variedad funciona como un equipo: **cada grupo aporta algo distinto**. Con estas piezas se arma cualquier comida, con lo que haya en casa.

- 1 **Algo que dé energía** pan, arroz, papa, avena o fideos
- 2 **Una fuente de proteína** huevo, legumbres, pescado, pollo, queso o yogur
- 3 **Color y fibra** la fruta o verdura que haya disponible
- 4 **Grasas que protegen** palta, semillas, frutos secos o aceite
- + **Agua** según sed, calor y actividad



Proteína: material de construcción



Huevo, lentejas y porotos, pescado y pollo, leche, yogur y queso, carne de soya.

La proteína ayuda, pero no hace músculo sola

Para fortalecer el cuerpo también se necesita **moverse, descansar y comer suficiente y variado**.

Para la mayoría, **los alimentos alcanzan**. Los polvos y suplementos no se usan por moda: se evalúan con profesionales.



¿SABÍAS QUE?

La proteína se aprovecha mejor **repartida durante el día** que concentrada en una sola comida. Un huevo o un yogur en el desayuno y una legumbre o pollo en el almuerzo ya cubren gran parte de lo que necesita a esta edad.



En casa, tú puedes...

Armar el plato con las 4 piezas

No hace falta cocinar distinto: arroz con pollo y ensalada, o lentejas con arroz y fruta ya cumplen.

Proteína en el desayuno

Pan con huevo o queso, o leche con avena: la ayuda a llegar con energía al recreo.

Conversar antes de comprar suplementos

Si te pide un polvo de proteína que vio en redes, conversen y consulten con un profesional.

DOS NUTRIENTES QUE INTERNET CONVIERTE EN VILLANOS

En redes circulan mensajes como “no comas pan” o “la grasa es mala”. **Para un cuerpo que está creciendo, ambos son necesarios.**

Carbohidratos

- Fuente principal de energía para el **cerebro y el movimiento**.
- Pan, arroz, papa, avena, fideos, choclo, frutas y legumbres.
- Elegir variedad importa más que eliminarlos. **Preferir integral.**



Grasas

- Ayudan a formar células, absorber vitaminas y cuidan el corazón y el cerebro.
- Palta, nueces, semillas, aceite y pescado.
- No necesitan desaparecer: **se necesita la cantidad adecuada.**



Quitar grupos completos sin indicación **puede dejar menos energía y nutrientes.**

Fibra: alimento para su intestino



FRUTAS

manzana · pera · naranja



VERDURAS

tomate · zanahoria · brócoli



LEGUMBRES

lentejas · garbanzos · porotos



GRANOS

avena · pan integral · arroz integral

Auméntala de a poco y acompáñala con agua: el intestino también necesita adaptarse.



¿SABÍAS QUE?

El cerebro usa como combustible principal la **glucosa**, que viene sobre todo de los carbohidratos. Por eso, cuando una niña deja el pan o el arroz por una moda, lo primero que suele notar es **cansancio, irritabilidad o dificultad para concentrarse.**



En casa, tú puedes...

Cambiar de a poco a integral

Mezclar arroz blanco con integral o alternar el pan. Sin anuncios ni presión.

Palta, aceite y frutos secos sin miedo

Un puñado de nueces en la colación o palta en el pan son grasas que ayudan.

Ojo con “dejar el pan”

Si lo propone por algo que vio, conversen de dónde salió la idea antes de cambiar nada.

HIERRO, CALCIO Y AGUA

En la pubertad **el cuerpo pide más de algunos nutrientes**: hierro por el crecimiento y la menstruación, calcio para los huesos y agua para la atención y la actividad.



Hierro: energía que merece atención

Aporta energía, apoya la concentración y ayuda a evitar el cansancio, la palidez y los mareos. Con la menstruación se pierde más.



Carnes y pescados

carne roja, pollo, pescado, mariscos



Legumbres

lentejas, porotos, garbanzos



Huevos



Verduras verde oscuro

espinaca, brócoli, acelga



Frutos secos y semillas

nueces, almendras, semillas de calabaza

Calcio: el banco de huesos se llena ahora

3 porciones de lácteos al día ayudan a acercarse a la meta: un vaso de leche, un yogur natural y un pan con queso.



Fuentes de calcio por porción

Alimento	Porción	Calcio aprox.
 Leche	1 taza (200 cc)	240 mg
 Yogur natural	1 unidad (125 g)	200 mg
 Queso	1 lámina (30 g)	200 mg

90%
a los 17 años

¿SABÍAS QUE?

Cerca del **90% de la masa ósea** se alcanza alrededor de los 17 años y el 95% cerca de los 20. Lo que se “deposita” en el banco de huesos **ahora** la acompaña toda la vida. Y el hierro de legumbres y verduras **se absorbe mejor con vitamina C** (naranja, kiwi, limón).



En casa, tú puedes...

Legumbres 2 veces por semana

Porotos, lentejas o garbanzos aportan hierro, proteína y fibra. Con una ensalada con limón, mejor aún.

3 lácteos al día, sin complicarse

Leche al desayuno, yogur en la colación y queso en la once.

Estar atentos al cansancio

Si con la menstruación la notas muy cansada, pálida o con mareos, conviene consultar.

LA COMIDA NO TIENE NOTA

En la charla conversamos sobre algo que se escucha mucho: sentir que cada comida “se aprueba o se reprueba”. **Importa el patrón general, no la perfección de cada elección.**

Comer algo no la convierte en...



buena o mala



ordenada o desordenada



con o sin fuerza de voluntad

La comida también puede...



dar energía



aportar nutrientes



dar placer



conectarnos y celebrar



acompañar tradiciones

¿Autocuidado, castigo o perfeccionismo?

Autocuidado

Le doy al cuerpo algo que necesita.

“Llevo colación porque tendré una jornada larga.”

Castigo

Me quito algo por culpa o miedo.

“Mañana no como porque hoy me excedí.”

Perfeccionismo

Siento que una elección define todo.

“Si no como perfecto, fracasé.”



Cuidarse no es compensar. **Es responder con respeto.**



¿SABÍAS QUE?

Las preocupaciones por el peso y las dietas suelen **comenzar entre los 10 y 14 años**, muchas veces a partir de comentarios en la casa o en el colegio. Por eso, **cómo se habla de la comida y del cuerpo en la familia** tiene tanto peso.



En casa, tú puedes...

No poner nota a la comida

Evitar “portarse bien” o “portarse mal” al comer. Mejor hablar de alimentos “de todos los días” y “de vez en cuando”.

Nunca compensar

Después de un cumpleaños o un asado no hace falta comer menos al día siguiente: se sigue comiendo normal.

Cuidar cómo hablamos de nosotros

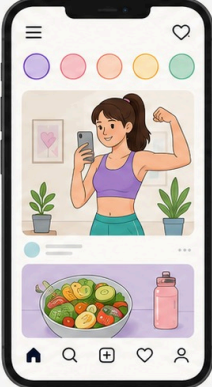
Si los adultos se critican el cuerpo o hacen dietas extremas, ella lo aprende.

EN REDES NO SIEMPRE VE LA HISTORIA COMPLETA

Una foto, un reel o un tip no muestra todo lo que pasa en un cuerpo que está creciendo. **Lo que se ve perfecto no siempre se siente bien en la vida real.**

Lo que suele verse

- cuerpos
- platos
- rutinas
- productos



Lo que no se ve

- hambre o saciedad
- sueño
- menstruación
- emociones
- energía del día

Antes de creer un consejo: 5 preguntas

1

¿Quién lo dice?
profesional o experiencia personal

2

¿Promete algo muy rápido?
si suena mágico, desconfía

3

¿Sirve para todas?
cada cuerpo y etapa son distintos

4

¿Está vendiendo algo?
productos, códigos o links

5

¿Cómo la hace sentir?
¿informa o presiona?

Frases que restan

- “Eso engorda, mejor no.”
- “Mira a tu amiga lo flaquita que está.”
- “Hoy comiste mucho, mañana no.”

Frases que suman

- “¿Quién dijo eso? Veámoslo juntas.”
- “Cada cuerpo crece a su ritmo.”
- “¿Cómo te sentiste hoy?”



¿SABÍAS QUE?

Muchas fotos en redes usan **filtros, poses y luz** que cambian cómo se ve un cuerpo. Mirarlas juntas y preguntar “¿esto será real?” ayuda a que **no se compare con algo que no existe.**

¿Cuándo consultar? Si se salta comidas seguido, siente culpa al comer, habla mucho de su peso, evita comer con otros, o notan cambios bruscos de ánimo, peso o sueño, conversen con su pediatra, un/a nutricionista o psicólogo/a. **Pedir ayuda a tiempo también es cuidarla.**



SNACK CLUB

La comida no es un examen que aprobar. **Cuidarse también es comer suficiente, con variedad, escucharse y pedir ayuda** — y en casa tiene un equipo.