

Alimentação e crescimento e o combustível certo para a fase do estirão

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/07/2008

Como macronutrientes, cálcio e zinco sustentam o desenvolvimento ósseo e muscular nos anos de crescimento rápido.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/alimentacao-e-crescimento-o-combustivel-certo-para-a-fase-do-estirao>

Durante o estirão puberal, a velocidade de crescimento atinge seu pico. Para que ossos, músculos e órgãos se desenvolvam em seu potencial genético máximo, a qualidade nutricional da dieta é decisiva.

Nutrientes-chave para o esqueleto

O cálcio e a vitamina D são os tijolos da densidade óssea. Leite, derivados, vegetais verde-escuros e sementes garantem a formação de ossos fortes que protegerão o homem por toda a vida adulta.

Proteínas e energia sem excesso de ultraprocessados

Trocar salgadinhos e refrigerantes por carnes magras, ovos, feijão, arroz integral, frutas e castanhas fornece energia estável sem picos de glicose e inflamação.

A regra da água

O crescimento acelerado aumenta o volume sanguíneo e a demanda hídrica. Beber pelo menos 2 litros de água por dia combate a fadiga e mantém o metabolismo ativo.

Informação de caráter educativo. Para dúvidas individuais ou sintomas específicos, consulte seu farmacêutico ou médico de confiança.