

Porciones y frecuencia de consumo de los alimentos

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a:
Lácteos descremados	3 porciones	Diaria	-1 taza leche descremada -1 yogurt descremado -1 trozo queso 3x3 cm -1 lámina queso amarillo
Pescado	1 porción	2/7	-1 presa chica pescado
Legumbres	1 porción	2/7	-1 taza de legumbres
Carnes y huevo	1 porción	3/7	-1 presa chica de pollo o pavo sin piel. -1 bistec chico a la plancha o asado. -1 huevo.
Verduras	3 porciones	Diaria	- 1 plato de lechuga, repollo, coliflor o apio. - ½ taza de acelga o espinaca, zanahoria, betarraga o zapallo.
Frutas	2 porciones	Diaria	- 1 naranja o manzana. - 2 duraznos o kiwis. - 1 taza de uva o cerezas. - 1 rebanada de melón.
Cereales y papas	2 a 3 porciones	Diaria	- ¾ taza de arroz, fideos o papas cocidas. -1 taza de choclos, habas o arvejas frescas.
Pan o galletas	1 porción	Diaria	- ½ hallulla, marraqueta - 4 galletas agua o soda. - 2 cdas. de avena. - 1 rebanada pan integral
Agua	1.5 - 2 Lt.	Diaria	- 6 – 8 vasos



GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE (11 – 18 años)



Camila Soto Mardones

Nutricionista Dietista

En esta etapa de tu vida, te encuentras en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo. Tu alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitas para verte y sentirte bien.

A continuación te dejamos consejos, para que crezcas saludable y fuerte

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- **Lee y compara las etiquetas** de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, **evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.**
- Come alimentos con **poca sal** y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón **evitando las frituras y alimentos con grasas** como cecinas y mayonesa.
- Para tener un peso saludable, come sano y realiza **actividad física** diariamente.
- Pasa **menos tiempo frente al computador la tele** y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come **5 veces verduras y frutas** frescas de distintos colores, cada día.

- Para fortalecer tus huesos, consume **3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.**
- Para mantener sano tu corazón, come **pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.**
- Consume **legumbres al menos dos veces por semana**, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma **6 a 8 vasos de agua al día.**

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de: *coordinación, agilidad y equilibrio.*

Sabías que si realizas actividad física 30 minutos diarios, 3 veces a la semana...

- ✚ Tus músculos y huesos serán más fuertes y resistentes.
- ✚ Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.
- ✚ Rendirás mejor en tus estudios y tu capacidad de aprendizaje mejorará.
- ✚ Estarás menos expuesto al uso de sustancias dañinas para tu organismo (alcohol y drogas).
- ✚ Gastarás más energía, por lo que tendrás un mejor control de tu peso corporal.
- ✚ Tu imagen corporal mejorará.