

¿SABÍAS QUÉ?

si realizas actividad física

- 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.

La actividad física habitual desarrolla tus capacidades de:

- Coordinación
- Agilidad
- Equilibrio

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: González CG, Olivares S, Zacarías I

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

11-18 AÑOS



En esta etapa de tu vida te encuentras en un período 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 presentamos un plan de alimentación saludable.

ALIMENTOS	FRECUENCIA	 CANTIDAD 
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	 3 unidades 3 unidades
Verduras	Diaria	 2 platos 2 platos
Frutas	Diaria	 3 unidades 3 unidades
Pescado	2 veces por semana	 1 presa mediana 1 presa mediana
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	2 veces por semana	 1 presa mediana 1 presa mediana
Leumbres	2 veces por semana	 1 plato 1 plato
Huevos	2 a 3 veces por semana	 1 unidad 1 unidad
Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces por semana	 2 platos  1 plato mediano
Panes	Diaria	 2 1/2 unidades  2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaria	 4 cdtas 4 cdtas
APORTE CALÓRICO APROXIMADO		2100 1750

CONSEJOS PRÁCTICOS

- 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 o 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.