

Realiza actividad física todos los días



Mejora: Tu autoestima • Rendimiento académico
Musculatura • Equilibrio • Imagen corporal

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.5aldia.cl • www.inta.cl/material-informativo

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de las autoras.

Autoras: Olivares S, Zacarías I, González CG, Barrios L



3ª EDICIÓN 2020 / 3.000 EJEMPLARES

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
Verduras	Diaria	 2 platos
Frutas	Diaria	 3 unidades
Pescado	2 veces por semana	 1 presa mediana
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	2 veces por semana	 1 presa mediana
Legumbres	2 veces por semana	 1 plato
Huevos	2 a 3 veces por semana	 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
APORTE CALÓRICO APROXIMADO		2.100 1.750

CONSEJOS PRÁCTICOS



Selecciona alimentos con menos grasa, azúcar y sal.



Come todos los días 5 veces verduras y frutas de distintos colores.



Si sales a comer prefiere siempre comida saludable.



Toma 6 a 8 vasos de agua al día.