

# PAUTA DE ALIMENTACIÓN DURANTE LA ADOLESCENCIA.

En esta etapa hay un crecimiento acelerado y es importante alimentarnos bien para poder tener un desarrollo y crecimiento adecuado. Los alimentos nos entregan los nutrientes necesarios para crecer, vivir y mantenernos sanos por eso es necesario saber elegir los alimentos que nuestro cuerpo necesita.

## Recomendaciones Generales

- Come lentamente y deja de comer cuando ya no tengas hambre.
- Evita comer mientras ves tv, celular o estés haciendo alguna actividad.
- Evita el consumo de azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Come alimentos con poca sal y evitar añadir sal extra a tus comidas.
- Procura que tu alimentación sea variada, con el fin de obtener todos los nutrientes necesarios.
- Bebe de 6 a 8 vasos de agua diariamente.
- Consume frutas y verduras diariamente.
- como caminar, correr, bailar, andar en bicicleta al menos 30 minutos diarios.

## Conozcamos los "Sellos de advertencia."



Prefiere alimentos que presenten 2 sellos de advertencia o menos, si no presenta sello de advertencias el alimento ¡mucho mejor!



Consume solo la porción recomendada que aparece en el etiquetado nutricional

# "Realicemos Actividad Física"



Nos ayuda a tener un:

Peso Saludable  
Mejor rendimiento  
Académico



¿Qué podemos realizar?



Actividades de  
Coordinación



Disminuir el tiempo  
frente a pantallas



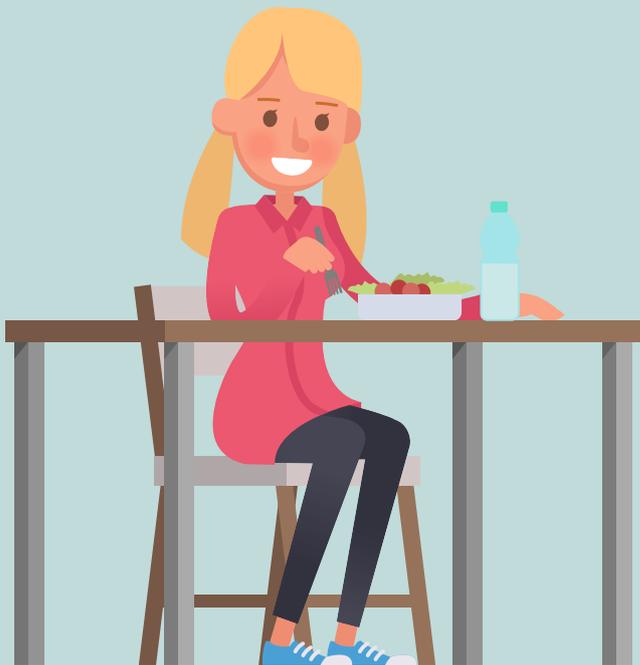
## NO TE COMPARES.

Todos somos distintos, no tenemos porque ser iguales a los demás, los medios comunicacionales como : tv, internet, tratan de imponer estándares de belleza irreales! no hagas caso a eso!

aliméntate para nutrir tu cuerpo, ama tu cuerpo, cuida tu cuerpo, es algo muy valioso! la mejor forma de cuidarlo es alimentándote equilibradamente.

## DISFRUTA

Disfruta cuando te alimentes, piensa en todos los beneficios que ese alimento tendrá para tu organismo. Recuerda que en todo debe existir un equilibrio.



# Planificación.

Alimento	Frecuencia	Medidas caseras – 1 porción equivale a:
Cereales, Papas y leguminosas frescas	3	¾ taza de fideos o arroz, normal o integral; ½ taza de avena, ½ marraqueta o hallulla, 2 rebanadas de pan molde integral, 1 hallulla integral, 6 galletas integrales, 1 taza de choclo o haba, 1 papa regular.
Frutas	2	1 durazno, 1 taza frutillas, 3 damascos, 15 cerezas, 1 taza frambuesa, 1 taza melón, 1 naranja, 1 pera, ¾ taza piña, 1 manzana, 1 taza sandia, 3 ciruelas, 2 kiwis, 3 papayas, ½ plátano, 10 uvas.
Verduras	3	Cocidas: ½ taza de acelga, beterraga, berenjena, espinaca, zapallo. 1 taza de zapallo italiano, zanahoria, coliflor, brócoli. Crudas: ½ taza de zanahoria, pimientos. 1 taza de beterraga, acelga, achicoria, apio, espinaca, lechuga, pepino ensalada, repollo, zapallo italiano.
Lácteos Bajo en grasa	3	1 taza leche líquida descremada, 1 taza leche cultivada descremada, 1 uno al día.
Carnes Magras	2	1 trozo del tamaño de la palma de la mano equivale a dos porciones de -> filete, carne molida, pollo, lomo liso, posta rosada o negra, pavo, pejerrey, jurel, merluza, pejegallo, reineta; 6 unidades de choritos, 1 tajada jamón de pavo, 1/3 taza atún en agua, 1 hueso entero.
Legumbres	1	3/4 taza poroto, garbanzo o lenteja (cocidos).
Aceite y grasas	1	4 cdtas de aceite maravilla, oliva, canola, soya. Ocasional: 2 cdtas de mantequilla o margarina, 1 cda mayonesa
Alimentos ricos en lípidos	1	26 unidades de almendras, 5 unidades de nuez, 3 cdas palta, 11 unidades de aceituna, 30 unidades maní sin sal, 40 unidades de pistacho.

