



1 | Guía de alimentación diaria para el adolescente

Alimentos	Cantidad sugerida para el día		
	Actividad ligera	Actividad moderada	Actividad intensa
Lácteos	4 tazas	Idem	Idem
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces/semana o 1 taza de legumbres	Idem	Idem
Verduras	2 platos crudas o cocidas	Idem	Idem
Frutas	3 frutas	Idem	Idem
Cereales, pastas o papas cocidas	1 a 2 tazas	2 tazas	3 tazas
Pan (100 grs.)	2 unidades	3 unidades	4 unidades
Aceites y otras grasas	6 cucharaditas	Idem	Idem
Azúcar	Máximo 6 cucharaditas	8 cucharaditas	10 cucharaditas

- **Actividad ligera:** adolescentes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o la mayor parte del día están sentados.
- **Actividad moderada:** adolescentes que practican un deporte como fútbol, natación o atletismo por lo menos tres veces a la semana, dos horas diarias, o que caminen a paso rápido al menos una hora diaria.
- **Actividad intensa:** adolescentes que practican regularmente algún deporte de competencia como atletismo o fútbol.

2 | Algunos consejos para promover el consumo de verduras y frutas del adolescente y su familia

- Comenzar el día con una fruta natural o un jugo de frutas sin azúcar.
- Aumentar al doble el tamaño de la porción de verduras que se consume habitualmente.
- Agregar una porción de diferentes verduras ejemplo: zapallo italiano, zanahoria, berenjena o brócoli al arroz o pastas.
- Elegir el plato vegetariano, al menos una vez por semana.
- Comprar las verduras y frutas de la estación es más conveniente.
- Al sentir hambre consumir una fruta o una verdura.
- Agregar verduras como espinaca, cebolla, tomate o espárrago en preparaciones a base de huevo, ejemplo: tortilla.
- Llevar de colación una fruta lavada, picada o una verdura como apio o zanahoria lista para el consumo.
- Al prepara un sandwich asegurarse de colocar verduras como lechuga, tomate o porotos verdes.
- Cada semana incluir una verdura o fruta nueva en la alimentación.

Fuente: Guía de alimentación. INTA. U. de Chile

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

| Casa Matriz Av. Lib. Bernardo O'Higgins 194 · Santiago · Chile | Tel (56.2) 787 9000 |