

# ALIMENTACIÓN

## Adolescente



Enfermeriaonlineuv

# IMPORTANCIA

Tu hijo se encuentra en una etapa de su desarrollo muy importante, es por esto que es de suma importancia mantener una alimentación equilibrada para un crecimiento adecuado y prevenir enfermedades a futuro.



**ALIMENTOS****FRECUENCIA****CANTIDAD****Lácteos****Diaria****3 unidades****Verduras****Diaria****2 platos****Frutas****Diaria****3 unidades****Pescado****2 por semana****1 presa mediana****Pollo, pavo y  
carnes****2 por semana****1 presa mediana****Legumbres****2 por semana****1 plato****Huevos****2 a 3 por semana****1 unidad****Cereales, pastas  
y papas****4 a 5 por semana****2 platos****mujer****1 plato****Panes****Diaria****2 1/2****hombre****mujer****2****Aceites y  
mas grasas****Diaria****4 cdts**

# APORTE CALÓRICO DIARIO



**1750** KCAL.



**2000** KCAL.

# RECUERDA

1. Evita los alimentos que posean sellos
2. Disminuye las preparaciones fritas y otros alimentos altos en grasas
3. Come 5 frutas o verduras al día y de distintos colores
4. Evita mezclar legumbres con embutidos (ej chorizo, vienesas, etc...)
5. Consume entre 6-8 vasos de agua al día
6. Realiza actividad física mínimo 3 veces a la semana (ojala diario)
7. Evita el uso excesivo de pantallas (pc, televisor, consolas, teléfonos, etc...)

