

## Alimentación del adolescente: 10 a 18 años

El Ministerio de Salud recomienda usar la Pirámide Alimentaria, que indica la variedad y proporción de alimentos que debes consumir durante el día. Elige una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.

Debido a que te encuentras en un período de rápido crecimiento y desarrollo, tu alimentación debe aportar la energía (o calorías) y todos los nutrientes que necesitas para tener el mejor estado de nutrición y salud.

La siguiente tabla muestra la cantidad de calorías (kcal) que necesitas diariamente, según el tipo de actividad física que realizas.

### Necesidades de calorías según actividad Física

ACTIVIDAD FÍSICA	LIGERA KCAL	MODERADA KCAL	INTENSA KCAL
<b>Hombres</b>			
10 - 14 años	2200	2500	2800
15 - 18 años	2450	2750	3100
<b>Mujeres</b>			
10 - 14 años	1800	2200	2500
15 - 18 años	1950	2350	2750

### Tipos de actividad Física

**1.-Actividad Ligera:** Adolescentes que no practican deportes, no realizan ejercicio en forma regular o trabajan como oficinistas y pasan gran parte del día sentados.

**2.-Actividad Moderada:** Adolescentes que practican un deporte como fútbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, 2 horas diarias, o que caminen a paso rápido al menos una hora diaria. Jóvenes que trabajan como mecánicos, garzones, jardineros o que realizan actividades agrícolas.

**3.-Actividad Intensa:** Adolescentes que practican regularmente algún deporte de competencia, como fútbol o atletismo o aquel joven que realiza un trabajo que requiere un gran esfuerzo físico, como cargadores, leñadores, etc

A continuación se indican las cantidades de alimentos que debes consumir diariamente si tu actividad física es ligera. Hemos ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de tu edad.

Si practicas algún deporte necesitas agregar algunos alimentos según lo recomendado en cada grupo.

#### ¿Por qué necesitas tomar leche?

- La leche, el yogurt, quesillo y queso te aportan proteínas de buena calidad y calcio.
- Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos de tu cuerpo y para que éste funcione normalmente.
- El calcio es esencial para mantener tus huesos sanos y firmes y prevenir la osteoporosis, enfermedad muy frecuente en adultos.

#### ¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

- 4 tazas de leche o yogurt. 3 tazas de leche extracalcio.
- 1 rebanada de queso reemplaza a 1 taza de leche.

#### ¿Por qué necesitas comer carne?

Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes son esenciales para el funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que te ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

#### ¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

Una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo, o pavo, o 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo.

### ¿Por qué necesitas comer verduras y frutas?

Porque contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para proteger tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibra, que favorece la digestión y baja el colesterol y el azúcar en la sangre.

### ¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

2 platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas.

### ¿Cuánto pan, arroz, fideos o papas necesitas comer?

- El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.
- El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías.
- Prefiere pan y cereales integrales por su contenido de fibra.
- Si comes ocasionalmente galletas, queques, ramitas o similares, reemplaza una cantidad equivalente del pan indicado para el día.

### ¿Necesitas consumir aceites y grasas?

Sí, una pequeña cantidad de aceite te aporta ácidos grasos esenciales para la salud. Prefiere los aceites vegetales (oliva, raps, soya, maravilla o maíz) crudos. Consume frituras sólo en forma ocasional.

Recuerda que muchos alimentos procesados contienen sal como snacks, papas fritas, galletas saladas, suflitos y otros. Por lo tanto, no agregues sal extra a tus comidas y prefiere los alimentos con menos sal.

## GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA PARA EL ADOLECENTE

Alimentos	Cantidad sugerida para el día		
	Actividad ligera	Moderada	Intensa
Lácteos	4 tazas	Idem	Idem
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces/semana o 1 taza de leguminosas	Idem	Idem
Verduras	2 platos, crudas o cocidas	Idem	Idem
Frutas	3 frutas	Idem	Idem
Cereal, pastas o papas, cocidos	1 o 2 tazas	Idem	Idem
Pan (100g)	2 unidades	3 unidades	4 unidades
Aceite y otras grasas	6 cucharaditas	Idem	Idem
Azúcar	Máximo 6 cucharaditas	8 cucharaditas	10 cucharaditas

Los jóvenes que realizan más actividad física y requieren más energía, deben aumentar el consumo de pan, cereales y azúcar.

### Sabías que si realizas ACTIVIDAD FÍSICA :

- Tus músculos y huesos serán más fuertes y resistentes.
- Tu autoestima mejorará y te sentirás más seguro de tus capacidades.
- Gozarás de buena salud.
- Rendirás mejor en tus estudios y tus capacidades de aprendizaje mejorarán.
- 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.

### REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DONDE PUEDES AUMENTAR TU:

Resistencia - Fuerza Flexibilidad - Velocidad

### La Actividad Física habitual desarrolla tus capacidades de :

Coordinación - Agilidad - Equilibrio

### ¿Cómo? ...simple :

Practica DEPORTES. Juega con tus amigos, Realiza actividades al aire libre en familia o con tus amigos, Participa en grupos de danza y baile, Utiliza las escaleras en vez del ascensor.

PIRAMIDE ALIMENTARIA ADOLESCENTES.

Número de porciones a seleccionar durante el día por cada grupo de alimentos.

	Adolescente Niño	Adolescente. Niña	Adolescente. niño	Adolescente Niña
	<b>10-13 años</b>	<b>10-13 años</b>	<b>14-17 años</b>	<b>14-17 años</b>
Cereales Papas Legumbres	<b>7 ½</b>	<b>6 ½</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
Verduras	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Frutas	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Lácteos	<b>3 ½</b>	<b>3 ½</b>	<b>4</b>	<b>3 ½</b>
Pescado, carne, huevos	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Aceites y grasa	<b>1 ½</b>	<b>1 ½</b>	<b>2</b>	<b>1 ½</b>

Ministerio de Salud de Chile

INTA Universidad de Chile