















FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS EN ADOLESCENTES

| Grupos de alimentos | | | Frecuencia recomendada | Peso de cada ración (en crudo y neto) | Medidas caseras 1 plato normal |
|--|-----------------------------------|---------------|---|--|---|
|  FRUTAS | DIARIO (raciones/día) | | 2-3 | 150-200 g | 1 pieza grande 1 plátano grande 1 rodaja de melón, sandía |
|  VERDURAS | | | 2-3 | 200-250 g plato principal 120-150 g guarnición | 1/2 plato verdura cocida 1 plato ensalada 1/2 tomate |
|  LÁCTEOS | | | 3-4 | 200-250 ml de leche 200-250 g de yogur | 1 taza de leche entera 2 unidades de yogur |
|  ACEITE DE OLIVA | | | 4-5 | 10 ml | 1 cucharada sopera |
|  PAN y CEREALES | | | 3 | 60 g de pan 40-50 g cereales desayuno 40-50 g galletas "maría" | 4-5 dedos de una barra de pan ó 2 rebanadas pan de molde 8-10 cucharadas soperas 8-10 galletas |
| PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA  | SEMANAL (raciones/ semana) | | 4 | 80-90 g arroz o pasta (crudo) 180-200 g cocidas 200-250 g patata plato principal 150 g guarnición | 2 cucharones (cocido) 1 del plato hondo raso 1 ½ patata grande |
| LEGUMBRES  | | | 2-3 | 60-70 g crudo 180-200g cocidas | 2-2.5 cazos (cocido) 1 del plato hondo raso |
| PESCADO  | | | 4 | 150 g | 1 filete mediano |
| CARNES MAGRAS, AVES  | | | 3 | 100-120 g carne 200-250 g pollo | 1 filete normal tipo ternera 1 muslo y contramuslo pollo |
|  HUEVOS | | | 3-4 huevos | 75 g | 1 huevo XL |
|  FRUTOS SECOS | | | 3 | 15 g | 3 nueces 12 avellanas o almendras |
| EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS | OCASIONALMENTE | | |  | |
| ACTIVIDAD FÍSICA  | DIARIO | Diario | Al menos 1 hora/día de actividad física moderada a vigorosa más 3 días/semana de actividades vigorosas y fortalecimiento muscular | Juegos colectivos Actividades escolares Educación física y deportiva Caminar, subir escaleras | |
|  AGUA | | | 7-8 | 200 cc | 1 vaso |