



GUIA DE ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

Número de porciones de alimentos que deben consumir los adolescentes para cubrir su requerimiento energético.

Edad	12 a 13 años		14 a 18 años		1 porción es igual a:
	niñas 1600 kcal	niños 1800 kcal	niñas 1800 kcal	niños 2200 kcal	
Grupo de Alimentos	porciones		porciones		
VERDURAS	4	5	5	6	½ TAZA verduras cocidas 1 TAZA verduras crudas
FRUTAS	3	3	3	4	1 PZ MEDIANA (puño de la mano) 2 PZ PEQUEÑAS kiwi, durazno, ciruela 1 TZ DE CUBOS papaya, sandía, melón
LÁCTEOS	3	3	3	3	1 TAZA de leche o yogurt descremado
CEREALES Y TUBÉRCULOS	5	6	6	7	1 PIEZA de pan de caja 1 PIEZA de tortilla de maíz ½ TAZA de pasta cocida ½ TAZA de cereal de caja
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	4	4	4	5	1 PIEZA de huevo 30 gramos de carne, pescado o pollo (1/3 de la palma de la mano)
LEGUMINOSAS	1	1	1	1	½ TAZA de frijoles, garbanzos, habas o lentejas cocidos

Uso de grasas y azúcares: Se recomienda que cuando se utilicen para cocinar o condimentar se limite la porción a 1 cucharadita de aceite o mantequilla y 2 cucharaditas de azúcar o miel.



*Estas recomendaciones están destinadas a adolescentes sanos; aquéllos con necesidades nutricionales especiales pueden tener otros requerimientos. Los consejos de esta guía no reemplazan las indicaciones del nutriólogo, las necesidades individuales se determinan por sexo, peso, estatura y nivel de actividad física.

Referencias:

- American Heart Association (2014) Dietary Recommendations for Healthy Children. Disponible en: http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/Dietary-Recommendations-for-Healthy-Children_UCM_303886_Article.jsp
- Raising Children Network (Australia) Dietary guidelines in pictures: 12-13 years, 2014. Disponible en: http://raisingchildren.net.au/articles/dietary_guidelines_teens_12-13_years_pip.html
- Pérez Lizaur, A. Palacios González, B. Castro Becerra, L. Flores Galicia I. (2014) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a edición. Editorial: Cuadernos de Nutrición. Fomento de Nutrición y Salud.