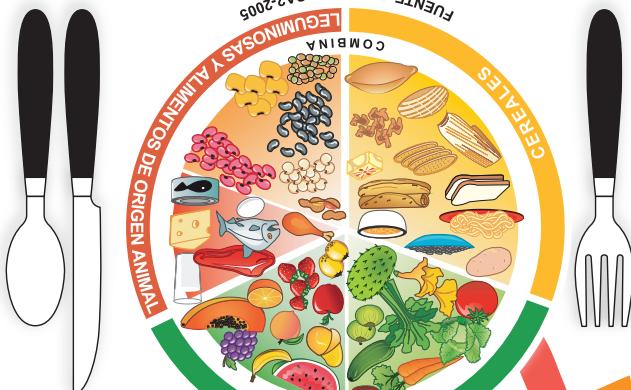




*Recomendaciones para adolescente sano

Equivalentes	Mujer	Hombre	Grupos de Alimentos	Ejemplos	Verduras y frutas	Cereales y tubérculos	Léguminosas y almidones de origen animal	Aceites y grasas	Energía (kcal)	2000*	2500*
5	6	5	Verduras y frutas	Fruta Verdura	6	12	12	3	6	2000*	2500*
5	6	5	Cereales y tubérculos	Arroz cocido, papa, tortilla de maíz, bollito	5	12	12	3	6	2000*	2500*
6	3	3	Léguminosas y almidones de origen animal	Frijoles, lentejas, habas, garbanzos, etc.	1	2	3	2	3	2000*	2500*
5	3	3	Origen animal	Lecche y derivados Huevo, carne, pescado, atún, pollo	3	2	3	2	3	2000*	2500*
6	6	6	Aceites y grasas	Acetite de oliva, aguacate, aceite de girasol, nuez, etc.	3	3	3	3	6	2000*	2500*

Ejemplo de Plan de Alimentación de acuerdo
al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes



El Plato del Bien Comer



Recomendaciones Adolescentes de 10 a 19 años



Recomendaciones para adolescentes

Adolescentes de 10 a 19 años

- Mejora tu salud con alimentación correcta y actividad física.
- Evita ayunos prolongados o saltarte tiempos de comida.
- Baja de peso poco a poco; es más seguro para tu salud y da mejores resultados.
- Establecer de 5 a 6 tiempos de comida basadas en el Plato del Bien Comer.
- Desalentar el consumo de alimentos fritos, empanizados, capeados y frituras. Fomentar el consumo de alimentos asados, al vapor y a la plancha.
- Toma por lo menos 8 vasos de agua natural al día.
- Prefiere alimentos naturales y evita los industrializados.
- En cada comida principal siempre consumir por lo menos un alimento de cada grupo:
Cereales (tortilla, pan, pasta, arroz, etc.)
Verduras y frutas (todas, importante variarlas y consumir 5 porciones durante el día)
Leguminosas y alimentos de origen animal (carne de res o cerdo sin grasa, pollo sin piel, pescado, leche descremada, frijol, lenteja, alubias, garbanzos).
- Establecer colaciones saludables como: a) palito de pepino, zanahoria o jícama, o una pieza de fruta + una alegría o 5 galletas Marias o habaneras, b) fruta picada con 1 puño de cacahuates naturales o pepitas o nueces o pistaches o habas.



Recomendaciones para la Actividad Física



- Combinar cereales con leguminosas para obtener proteínas de buena calidad (arroz con frijoles o lentejas, sope o tlacoyo de frijol).
- Evita los alimentos altos en grasa (crema, mayonesa, margarina, mantequilla, etc.)
- Limita el consumo de azúcares simples (dulces, chocolates, galletas) y prefiera azúcares complejos (frutas con cáscara y cereales integrales).
- Combinar alimentos ricos en Vit. C (col, zanahoria, cítricos, jitomate, etc.) con alimentos ricos en Hierro para mejorar la absorción de este y evitar anemia (vísceras, mariscos, huevo, frijol, espinaca, calabaza, hongos, quelites, cacahuates, etc.)
- Fomentar el consumo de alimentos ricos en: Calcio (tortillas, queso, leche, yogurt, sardinas, verduras de hoja verde) Ácido Fólico (hígado, vísceras, berros, betabel, brócoli, coliflor, chícharo, etc.)

- Inicia el hábito de caminar por lo menos media hora al día ayudará a tu digestión y te hará sentir ligero.
- Realiza ejercicio aeróbico como saltar, trotar, nadar, andar en bicicleta por lo menos cuatro veces a la semana durante 30 minutos.
- La actividad física más recomendable para la mayoría de las y los adolescentes es un deporte grupal.
- De preferencia, los ejercicios deben realizarse al aire libre, donde son más intensos y duraderos.
- Mantén un ejercicio regular, la constancia es clave.