

# Alimentación 11 A 18 AÑOS

Esta etapa de la vida es la de mayor crecimiento. Una alimentación adecuada permitirá evitar enfermedades, tener un peso adecuado y lograr un buen rendimiento académico.



Porciones día

03

## VERDURAS

Altas en Vitaminas, minerales y en sabor

Una porción corresponde a: · 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli · 1 tomate regular · 1 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos.



Porciones día

02

## FRUTAS

Altas en Vitaminas, minerales y en sabor

Una porción corresponde a: · 1 naranja, manzana, pera o membrillo · 2 duraznos, kiwis o tunas · 2 damascos o ciruelas · 1 rebanada de melón · 1 taza de uvas o cerezas



Porciones día

01

## CARNES, PESCADO Y HUEVOS

La proteína necesaria para tu organismo

Una porción corresponde a: · 1 presa de pescado · 1 presa de pollo o pavo sin piel · 1 bistec chico a la plancha · 1 huevo · 1 taza de legumbres



Porciones día

03

## LÁCTEOS

Mantén tus huesos y dientes fuertes

Una porción corresponde a: · 1 taza de leche descremada · 1 yogurt bajo en calorías · 1 trozo de quesillo 3x3 cm · 1 rebanada de queso blanco · 1 lámina de queso mantecoso



Lorem Ipsum

2-3

## PAN, CEREAL Y PAPAS

La energía que tu cuerpo necesita

Una porción corresponde a: · 1 hallulla o marraqueta · 2 rebanadas de pan integral · 2 rebanadas de pan molde · 6 galletas de agua o soda · 1 taza de arroz, fideos o papas cocidas · 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

