



Instituto de  
Salud Pública  
Ministerio de Salud

Gobierno de Chile















*Guía para seguir en casa de  
Alimentación Saludable  
Adolescentes de 11 a 18 años*

**Realizado por:**

**Nutricionista Paula Torres Pinto**

# GUIA DE ALIMENTACION ADOLESCENTE 11 A 18 AÑOS

En esta etapa de tu vida te encuentras en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo. Tu alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitas para verte y sentirte bien. A continuación te presentamos un plan de alimentación saludable.

ALIMENTOS	FRECUENCIA	 CANTIDAD	 CANTIDAD
Lácteos (sin azúcar)	Diaría	 3 unidades	3 unidades
Verduras	Diaría	 2 platos	2 platos
Frutas	Diaría	 3 unidades	3 unidades
Pescado	2 veces por semana	 1 presa mediana	1 presa mediana
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	2 veces por semana	 1 presa mediana	1 presa mediana
Legumbres	2 veces por semana	 1 plato	1 plato
Huevos	2 a 3 veces por semana	 1 unidad	1 unidad
Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces por semana	 2 platos	 1 plato mediano
Panes	Diaría	 2 1/2 unidades	 2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaría	 4 cdtas	4 cdtas
<b>APORTE CALÓRICO APROXIMADO</b>		<b>2100</b>	<b>1750</b>

# CONSEJOS PRÁCTICOS

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

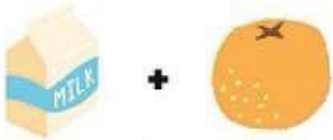


# COLACIONES SALUDABLES

¡COLACIONES PARA  
LA ESCUELA O LA  
CASA!

## Lunes

Opción 1



1 cajita de leche sin azúcar  
+ 1 fruta pequeña

Opción 2



1 tortilla mexicana rellena con  
jamón de pavo, tomate y lechuga

## Jueves

Opción 1



Palitos de zanahoria y apio

Opción 2



1 cajita de leche  
+ 1 galleta de avena casera

## Martes

Opción 1



1 fruta pequeña  
+ 1 barra de cereal sin azúcar casera

Opción 2



Medio sándwich con  
lechuga y tomate

## Viernes

Opción 1



1 yogurt + 2 cucharadas de avena

Opción 2



1 fruta pequeña  
+ 3 galletas salvado integral

## Miércoles

Opción 1



Un puñado de frutos secos

Opción 2



1 huevo duro + 1 fruta pequeña

## Recuerda



Para mantener una adecuada hidratación  
debes consumir agua durante el día,  
prefiere las saborizadas naturalmente  
con frutas.

¡No te olvides  
del agua!



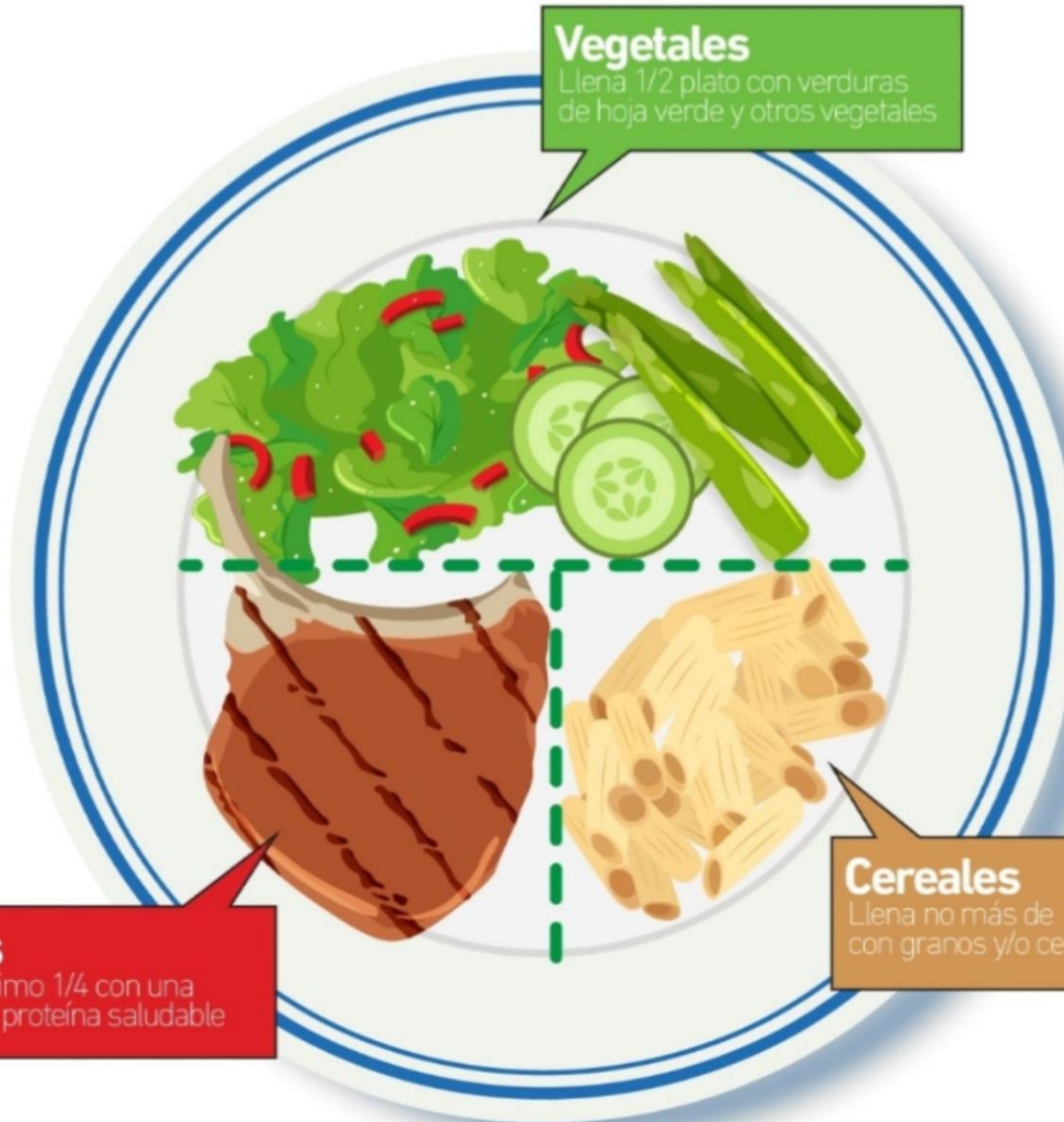
# MEDIDAS CASERAS



Vaso de Agua



Una Fruta



## Vegetales

Llena 1/2 plato con verduras de hoja verde y otros vegetales

## Carnes

Llena el último 1/4 con una porción de proteína saludable

## Cereales

Llena no más de 1/4 del plato con granos y/o cereales



## Palma de la Mano

Medida para la cantidad de carne



## Puño

Medida para la cantidad de pasta o cereales

# LA FAMOSA “PALMA DE TU MANO”



**LAS PORCION DE CARNE QUE DEBE CONSUMIR UN ADOLESCENTE ES  
SEGÚN EL PORTE DE LA PALMA DE SU MANO.**

**LA PREPARACION DEBE SER AL HORNO, OLLA, AL JUGO O A LA PLANCHA,  
EVITAR LAS FRITURAS.**



## Cereales y leguminosas



4 dedos = 1 taza  
40 g de H de C



3 dedos = 3/4 taza  
30 g de H de C



2 dedos = 1/2 taza  
20 g de H de C



1 dedo = 1/4 taza  
10 g de H de C

Se miden cocidos y se usa para arroz, fideos, sémola, maicena, porotos, lentejas, mote, garbanzos, choclo maní.

### PARA LOS ADOLESCENTES...

- 1 TAZA: Fideos, legumbres, carabonada o guisos
- 1 TAZA: Choclo, arvejas, habas
- 1/2 - 3/4 TAZA: Arroz, puré, avena y cereales de desayuno sin azúcar

Si es varón mayor a 14 años y no tiene problemas de obesidad, puede consumir una porción un poco más grande. Ej.: Fideos 2 tazas, arroz/puré 1 taza...

## EJEMPLO DE PLATOS DIVERTIDOS



¡Para los más  
Pequeños!

¡Si a tu hijo le cuesta  
comer frutas, esta es  
una buena opción de  
abrirle el apetito!







**¡Y para incluir verduras también!...**  
**¿Vez que son tortillas en forma de corazón?**



**¡Para los más Pequeños!**

# EJEMPLO DE MINUTA CON CANASTA JUNAEB

(Mercadería canasta contempla solo desayuno y almuerzo para su hijo)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	3 cucharadas soperas de avena + 1 taza o 1 unidad de yogur vainilla bajo en grasa	1 taza de leche semidescremada con chocolate + 1 hallulla con tomate y orégano opcional (puede poner unas gotitas de aceite y pizca de sal)	1 taza de leche semidescremada con vainilla + 2 reb. pan molde integral con 1 huevo revuelto (puede ser en agua o leche, o bien en un poco de aceite)	1 taza de leche blanca semidescremada + 1 gajo de pan marraqueta con 1 lamina de queso	1 taza de leche semidescremada con chocolate + 2 reb. pan molde integral con palta (2 cucharadas, sin aceite)	¾ taza de granola con frutos secos + 1 taza o 1 unidad de yogur vainilla bajo en grasa	1 taza de leche blanca semidescremada + 1 gajo pan marraqueta con 1 lámina de jamón
<b>ALMUERZO</b>	1 plato de charquicán kollof + ensalada de lechuga. Postre: 1 porción flan de chocolate	1 plato de budín de zapallito italiano c/huevo + ¾ a 1 taza de arroz graneado + ensalada de tomate. Postre: 1 pera	1 presa de pollo al jugo + ¾ a 1 taza de puré de papa + ensalada de repollo. Postre: 1 porción de sémola con leche	Croquetas de pescado al horno + 1- 2 tazas de espirales guisados + ensalada de pepino. Postre: 1 manzana	1 plato de lentejas guisadas sin embutidos ni carne + ensalada de zanahoria/apio. Postre: 1 pera	1 plato de estofado de vacuno con 1 papa y verduras + ensalada de lechuga/zanahoria Postre: 1 porción flan de chocolate	1 – 2 taza de fideos + tuco de carne molida o atún al agua + ensalada de porotos verdes. Postre: 1 naranja
<b>MERIENDA (2 horas antes de cena)</b>	½ - ¾ taza de avena o cereales sin azúcar (vivo, en línea ) con yogur bajo en grasa	1 yogur bajo en grasa + 1 fruta picada (ejemplo: 1 manzana, 1 pera o ½ plátano)	1 taza de leche semidescremada con chocolate + 2 reb. pan molde integral con mermelada sin azúcar	½ - ¾ taza de avena o cereales sin azúcar (vivo, en línea ) con yogur bajo en grasa	1 vaso leche blanca semidescremada + 2 reb. pan molde integral con mermelada	1 tazón de jalea sin azúcar con fruta rallada + 1 vaso de leche semidescremada sabor vainilla	1 taza de leche semidescremada con chocolate + 2 reb. pan molde integral con jamón
<b>CENA</b>	1 tomate relleno (con pollo, pavo o atún) + porotitos verdes o lechuga picada Postre: jalea sin azúcar con fruta	1 trozo de vacuno (posta) a la plancha + ¾ taza de arroz + ensaladas surtida. Postre: 1 manzana	1 plato de salpicón (huevo duro, lechuga, zanahoria, queso, tomate, pepino) Postre: 1 pera	1 trozo de tortilla de verduras + 1 trozo de pollo a la plancha o al horno Postre: jalea sin azúcar con fruta	1 plato de guiso de verduras y pavo/pollo Postre: jalea sin azúcar con yogur bajo en grasa	Croquetas de atún o acelga al horno + ½ taza de arroz + ensalada de pepino y lechuga Postre: 1 manzana	1 plato de sopa o cazuela de verduras + carne/pollo (No de sobre) + ensaladas a gusto Postre: 1 naranja

# ¡RECETAS FACILES, ECONOMICAS Y SALUDABLES!

<p style="text-align: center;"><b>QUEQUE ZANAHORIA/NARANAJA SIN AZUCAR</b></p> <p><b>INGREDIENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 zanahorias ralladas</li><li>- 1 naranja (ralladura y su jugo)</li><li>- 2 huevos</li><li>- 1 cucharada de stevia liquida o 1 cucharada de miel</li><li>- 1 cucharadita de canela en polvo - 1 cucharadita de vainilla</li><li>- 2 cucharaditas de polvos de hornear</li><li>- 2 tazas de harina + 1 taza de avena</li><li>- 1/2 taza de aceite vegetal</li><li>- 1/2 taza de leche descremada</li><li>- Nueces a gusto</li></ul> <p><b>PREPARACION:</b></p> <p>Precalentar el horno.</p> <p>En un bol mezclar los ingredientes líquidos y en otro los secos y luego juntar. Poner zanahorias y naranja y ver humedad, si falta agregar un poco más de leche. Al final agregar nueces.</p> <p style="padding-left: 20px;">Enmantequillar un molde y poner al horno 200°C por 30-40min. Probar con palito, está listo cuando salga seco.</p>	<p style="text-align: center;"><b>QUEQUE PLATANO SIN AZUCAR</b></p> <p><b>INGREDIENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 -3 plátanos maduros y molidos</li><li>- 2 huevos</li><li>- 1 cucharada de stevia liquida o 1 cucharada de miel</li><li>- 1 cucharadita de vainilla</li><li>- 2 cucharaditas de polvos de hornear</li><li>- 2 tazas de harina o 2 tazas de harina de avena</li><li>- 1/2 taza de mantequilla</li><li>- 1/2 taza de leche descremada</li></ul> <p><b>PREPARACION:</b></p> <p>Precalentar el horno.</p> <p>En un bol mezclar la mantequilla (liquida) con stevia o miel e ir agregando huevos de a uno, agregar el plátano molido y la vainilla y mezclar bien. Luego juntar con harina y polvos de hornear. Si está seco agregar la leche de poco.</p> <p style="padding-left: 20px;">Enmantequillar un molde y poner al horno 200°C por 30-40min. Probar con palito, está listo cuando salga seco.</p>
<p style="text-align: center;"><b>GALLETAS DE AVENA/PLATANO SIN AZUCAR</b></p> <p><b>INGREDIENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 -3 plátanos maduros y molidos</li><li>- 25 gotas de stevia liquida + 1 cucharada de miel</li><li>- 1 cucharadita de vainilla</li><li>- 1 cucharadita de polvos de hornear</li><li>- 2 tazas de avena</li><li>- 1/2 taza de leche descremada</li><li>- 1/2 taza de chocolate negro picado</li></ul> <p><b>PREPARACION:</b></p> <p>Precalentar el horno.</p> <p>En un bol moler los plátanos y agregar la miel, vainilla y mezclar bien. Luego juntar con avena y polvos de hornear. Si está seco agregar la leche de poco. Al final agregar el chocolate.</p> <p style="padding-left: 20px;">Enmantequillar un molde y poner al horno 200°C por 12-15min. Dejar enfriar y servir.</p>	<p style="text-align: center;"><b>PANQUEQUES DE ACELGA</b></p> <p><b>INGREDIENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 mata de acelga o espinaca</li><li>- 2 huevos</li><li>- 1 cucharadita de aceite de oliva</li><li>- 1/2 taza de harina</li><li>- 2 tazas de leche descremada</li><li>- Una pizca de sal y pimienta a gusto</li></ul> <p><b>PREPARACION:</b></p> <p>Cocinar acelga hasta que quede blanda y escurrir el agua</p> <p>En la juguera ponemos la leche, harina, 2 huevos, sal pimienta, aceite de oliva y la acelga.</p> <p>Mezclar hasta que quede semi espeso, no tan líquido ni tan espeso.</p> <p>En un sartén de teflón que no se pegue, formar los panqueques.</p> <p>Se pueden rellenar con un tuco o con pollo-champiñón, salsa blanca, etc.</p>



### **TORTILLA DE ACELGA**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 mata de acelga
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- ajo a gusto
- 4 -5 huevos
- 1 cdta de aceite de oliva
- sal, pimienta, orégano.

#### **PREPARACION:**

Lavar bien las verduras, picar la cebolla en cubitos, rallar la zanahoria, poner al sartén con un poquito de aceite de oliva y cocinar hasta que la cebolla este transparente, puede agregar cilantro si quiere.

La acelga se pone a cocer en agua por unos pocos minutos, que no quede tan blanda, también se puede picar cruda si prefiere.

Separar claras de yemas y batir claras a nieve, incorporar las verduras de a poco y con espátula juntar despacio, agregar yemas y condimentos y poner al sartén con un poquito de oliva. Cocinar por ambos lados hasta que esté dorada.

### **ANTICHUCHOS SALUDABLES CON CHIMICHURRI**

#### **INGREDIENTES:**

- 2 zapallos italianos
  - 2 cebollas moradas
  - 1 -2 bandejas de champiñones pequeños
  - 1 - pimentón rojo y verde
  - 1 pechuga de pollo/pavo o posta rosada
- Chimichurri:
- 1 taza de cilantro, 1/2 taza de perejil
  - 2 dientes de ajo/ 1/3 de cebolla
  - Aceite de oliva, sal y pimienta

#### **PREPARACION:**

Cortar todos los ingredientes en cuadritos y pinchar en los palos de anticucho intercalando colores.

Para el chimichurri mezclar todos los ingredientes en juguera hasta formar una mezcla homogénea y con una brocha pintar todos los anticuchos.

Y a la parrilla!

### **HAMBURGUESAS DE JUREL**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 -2 latas de jurel al agua
- 1 cebolla
- Cilantro a gusto
- 2 huevos
- 1 taza de avena
- ajo, sal, pimienta, orégano

#### **PREPARACION:**

Lavar y limpiar bien el jurel. Picar la cebolla en cubitos y saltear con una pizca de aceite junto con cilantro y ajo.

Poner en un bol el jurel y mezcla de cebolla, agregar los huevos, condimentos y la avena. Formar las hamburguesas con la mano y poner a la plancha o en un buen sartén de teflón antiadherente con una gota de aceite de oliva de preferencia.

### **CEVICHE DE CHAMPIÑONES**

#### **INGREDIENTES:**

- 1 bandeja de champiñones
- 1 pimiento rojo - 1 pimiento verde - 1 pimiento amarillo
- 1 cebollín - 1/2 cebolla morada
- Cilantro - ajo
- 1 palta
- Jugo de limón - 1/4 taza de vino blanco - Aceite de oliva y sal.

#### **PREPARACION:**

Lavar bien las verduras a utilizar, los champiñones se limpian con papel, no en agua ojo.

Picar en cuadritos pequeños todos los ingredientes y poner en una fuente, agregar el jugo de limón (a justo), vino blanco sal, pimienta, e integrar bien. Servir con pancitos integrales tostados.

<p style="text-align: center;"><b>HAMBURGUESAS DE LENTEJAS</b></p> <p><b>INGREDIENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 taza de lentejas cocidas</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- Cilantro a gusto</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 1 taza de avena</li> <li>- ajo, sal, pimienta, orégano</li> </ul> <p><b>PREPARACION:</b></p> <p>Cocinar antes las lentejas hasta que estén bien blandas. Picar la cebolla en cubitos y saltear con una pizca de aceite junto con cilantro y ajo. Poner en un bol las lentejas y molerlas con tenedor, no tanto, y mezcla de cebolla. Agregar los huevos, condimentos y la avena. Formar las hamburguesas con la mano y poner a la plancha o en un buen sartén de teflón antiadherente con una gota de aceite de oliva, de preferencia.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ENSALADA DE COCHAYUYO</b></p> <p><b>INGREDIENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 mata de cochayuyo</li> <li>- 1 pimiento rojo - 1 pimiento verde - 1 pimiento amarillo</li> <li>- 1 cebollín o 1/2 cebolla morada</li> <li>- Cilantro - ajo</li> <li>- 1 palta</li> <li>- Jugo de limón -- Aceite de oliva y sal.</li> </ul> <p><b>PREPARACION:</b></p> <p>Lavar bien las verduras a utilizar. El cochayuyo se pone a remojar con agua hirviendo por meda hora, luego se saca y se lava para sacar lo baboso. Picar en cuadritos pequeños todos los ingredientes y poner en una fuente, agregar el jugo de limón (a justo), sal, pimienta, e integrar bien. Servir con pancitos integrales tostados.</p>
<p style="text-align: center;"><b>HUMUS DE GARBANZO (PASTA PARA UNTAR)</b></p> <p><b>INGREDIENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 cajita de garbanzos marca wasil</li> <li>- 1 diente de ajo</li> <li>- Aceite de oliva necesario</li> <li>- jugo de medio limón</li> <li>- sal a gusto</li> </ul> <p><b>PREPARACION:</b></p> <p>En la minipimer o juguera poner los garbanzos escurridos y el ajo picado fino, ir poniendo de a poco el aceite de oliva para que se vaya formando una pasta semilíquida. Agregar un poquito de agua si es necesario, incorporar también sal y jugo de limón. Servir con palitos de zanahoria, pimientos de colores o apio. *Se puede hacer con porotos negros, rojos o lentejas en reemplazo de los garbanzos.</p>	<p style="text-align: center;"><b>TORTA DE VERDURAS FACIL Y RAPIDA</b></p> <p><b>INGREDIENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 paquete de tortillas vivo (8 -10 unidades)</li> <li>- 1 tazas de choclo - 3 zanahorias ralladas</li> <li>- 2 tomates picados en cuadritos - 3 -4 huevos duros molidos</li> <li>- lechuga picada fina - 1 lata de atún al agua</li> <li>- 1 palta grande - ciboulette</li> <li>- 1 yogurt natural o Not mayo</li> <li>- sal, pimienta a gusto</li> </ul> <p><b>PREPARACION:</b></p> <p>Lavar bien las verduras y picar o rallar. Se puede hacer una salsa de yogurt con ciboulette o utilizar Not mayo. Poner una tortilla y agregar 1 cucharada de salsa o mayo y agregar la lechuga, luego otra masita y agregar huevo molido, luego otra masa y agregar tomates... y así sucesivamente hasta poner todas las verduras. Al final se puede decorar con huevo molido o palta. La idea es que cuando la cortes se vean muchos colores!</p>

