

GUÍA ALIMENTARIA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



 **fundación
clubes**

Escuela de
Nutrición U. de Chile



Autora: Alejandra Silva

PLAN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR (6-10 AÑOS)

ALIMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA	1 PORCIÓN ES IGUAL A:
Lácteos semidescremados o descremados	3 porciones	Diaria	1 taza de leche semidescremada/descremada. 1 yogurt sin sellos. 1 rebanada de queso blanco. 1 trozo quesillo de 3 x3 cm. 1 lámina de queso mantecoso
Pescado	1 porción	2 veces por semana	1 presa chica de pescado.
Legumbres	1 porción	2 veces por semana	1 taza de legumbres (porotos, lentejas, garbanzos).
Carnes y huevo	1 porción	3 veces por semana	1 presa chica de pollo/pavo sin piel. 1 bistec a la plancha/asado (asiento, posta negra o rosada, lomo liso). 1 presa chica de cerdo (pulpa, asiento, posta negra o rosada) 1 huevo
Verduras	3 porciones	Diaria	1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli 1 tomate regular ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
Frutas	2 porciones	Diaria	1 naranja, manzana, pera o membrillo 2 duraznos, kiwis o tuna 2 damascos o ciruelas 1 rebanada de melón 1 taza uvas o cerezas
Cereales y papas	2 porciones	Diaria	¾ taza de arroz, fideos o papas cocidas 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas
Pan, galletas de agua o soda	1 porción	Diaria	½ hallulla o marraqueta 1 rebanada de pan integral 2 rebanadas de pan molde 4 galletas de agua o soda
Agua	1,5 - 2 L	Diaria	6 a 8 vasos

PLAN DE ALIMENTACIÓN ADOLESCENTE (11-18 AÑOS)

ALIMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA	1 PORCIÓN ES IGUAL A:
Lácteos semidescremados o descremados	3 porciones	Diaria	1 taza de leche semidescremada/descremada. 1 yogurt sin sellos. 1 rebanada de queso blanco. 1 trozo quesillo de 3 x3 cm. 1 lámina de queso mantecoso
Pescado	1 porción	2 veces por semana	1 presa chica de pescado.
Legumbres	1 porción	2 veces por semana	1 taza de legumbres (porotos, lentejas, garbanzos).
Carnes y huevo	1 porción	3 veces por semana	1 presa chica de pollo/pavo sin piel. 1 bistec a la plancha/asado (asiento, posta negra o rosada, lomo liso). 1 presa chica de cerdo (pulpa, asiento, posta negra o rosada) 1 huevo
Verduras	3 porciones	Diaria	1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli 1 tomate regular ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
Frutas	2 porciones	Diaria	1 naranja, manzana, pera o membrillo 2 duraznos, kiwis o tuna 2 damascos o ciruelas 1 rebanada de melón 1 taza uvas o cerezas
Cereales y papas	2 porciones	Diaria	¾ taza de arroz, fideos o papas cocidas 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas
Pan, galletas de agua o soda	1 porción	Diaria	½ hallulla o marraqueta 1 rebanada de pan integral 2 rebanadas de pan molde 4 galletas de agua o soda
Agua	1,5 - 2 L	Diaria	6 a 8 vasos

COLACIONES SALUDABLES PARA EL COLEGIO

- Considera consumir colaciones cuando pases más de 4 horas sin comer, por ejemplo, entre el desayuno y el almuerzo.
- Idealmente consume **1 colación diaria**.
- Prefiere alimentos naturales y evitar agregar sal o azúcar.
- Si compras en el supermercado, lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Intenta acompañar la colación con agua.

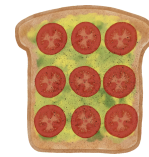
ALTERNATIVAS DE COLACIÓN



1 fruta.



1 yogurt con 1 pote de 1/2 fruta picada.



1/2 marraqueta/ 1/2 hallulla o 2 pan de molde con **un agregado**: tomate, palta, huevo, queso fresco.



1 yogurt sin sellos.



1 taza de frutas mezcladas.



1 yogurt con 1/2 puñado de frutos secos.



1 puñado de maní, nueces u otros frutos secos naturales.



1 cajita de leche sin sellos.



1 snack de cereal de 30 g, sin sellos de azúcares ni grasas saturadas (Vivo, Quaker, Chocapic).

Material basado en la Guía de alimentación para el adolescente del Ministerio de Salud (2015).

REFERENCIA

Ministerio de Salud. (2015). GUÍA DE ALIMENTACIÓN HASTA LA ADOLESCENCIA. En Crececontigo.gob. Disponible en <https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>