Alimentación saludable 11 a 15 años

Una buena alimentación te permite crecer normalmente y mantenerte sano, evitando enfermedades como la obesidad que afectan tu salud.

Hablamos de alimentación saludable cuando lo que comes entrega todos los nutrientes que tu cuerpo necesita.

¿porqué es importante tomar un buen desayuno?
Porque obtendrás la energía necesaria para iniciar el día.

Si vas al colegio sin desayunar correctamente, tendrás dificultades de concentración y memoria, o también puede sentirse cansado y nervioso.

Un buen desayuno debe incluir leche o yogurt, pan o cereales y fruta o jugos de fruta. Puedes elegir otros alimentos como huevos, quesillo, queso o palta.

Material hecho por Daniela Muñoz Gómez
Nutricionista egresada e interna

Guía de alimentación

de 11 a 15 años

¡Atrévete , tú puedes comer mejor!

Alimentación saludable

¿Qué son los nutrientes esenciales?
Son sustancias químicas que nuestro organismo necesita recibir con los alimentos, porque no es capaz de producirlas.

¿Cuales son los nutrientes?

Proteínas		
¿para que sirven?	Alimentos ricos en proteínas	
	Origen animal	Origen vegetal
•Para crecer •Formar y reparar órganos y tejidos, como músculos, pelo, piel y uñas. •Para tener defensas contra enfermedades	•Leche yogurt, queso •Huevos •Carnes de pescado, pollo, pavo, vacuno entre otras	•Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas •Nueces, almendras, maní •Fideos, pan, arroz.

Las legumbres son mejor aprovechadas por el organismo al ser combinadas con cereales.

Hidratos de carbono	
¿para qué sirven?	Alimentos ricos en hidratos de carbono
	Se encuentran sólo en alimentos de origen vegetal
• Te aportan la energía que necesitas para estudiar, hacer deporte, etc. • Cereales, legumbres y papas también aportan fibra, importante para la salud y digestión	• Azúcar y todos los alimentos preparados con azúcar • Cereales como arroz, avena, choclo, mote y alimento elaborados con harina de trigo, como fideos, sémola, pan, galletas • Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas • papas

Lípidos: aceites y grasas		
¿para que sirven?	Alimentos ricos en aceites y grasas	
	Origen animal	Origen vegetal
•Te aportan gran cantidad de calorías •Te sirven para transportar y aprovechar las vitaminas A, D, E y K •Las grasas provenientes de pescados y mariscos como también los aceites vegetales proporcionan sustancias necesarias para el crecimiento.	•Manteca •Mantequilla y margarina •Crema de leche •Grasa de las carnes •Yema del huevo •Leche entera	•Aceite de maravilla, oliva, soya, maíz, pepita de uva •Margarina 100% vegetal •Paltas •Aceitunas •Nueces, almendras, maní •Chocolate

Algunos productos elaborados, como papas fritas, suflés, ramitas, galletas dulces o saladas, mayonesa, tortas, pasteles con crema, son ricos en grasa.

Vitaminas	
¿para que sirven?	Alimentos ricos en vitaminas
•Para protegerte de las infecciones •Para ayudarte a mantener sana tu vista, tu piel, vasos sanguíneos y otros tejidos del cuerpo	•Frutas •Verduras •Alimentos enriquecidos con vitaminas •Cereales integrales

Minerales			
¿para que sirven?	Algunos minerales	Función	Alimentos
Los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos	Calcio	El Calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes	Lácteos y vegetales de hoja verde oscuro.
	Hierro	Es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia.	Carnes , mariscos, legumbres, cereales integrales
	Zinc	Es importante para el crecimiento y defensa del organismo.	Carnes, mariscos, frutos secos como el maní y las nueces

Consejos saludables

- Realiza 4 comidas y colaciones, sin saltarte ninguna.
- Recuerda realizar actividad física diariamente.
- Consume preferentemente preparaciones hervidas, al horno, parrilla o vapor.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras, preferentemente crudas y las frutas con cáscara.
- Consume cereales integrales.
- Come despacio y masticando bien.
- Toma de 6 a 8 vasos de agua diarios.
- Evita comer alimentos como vienesas, hamburguesas y nugget, ya que contienen mucha grasa.