Nombre del alumn@: _____

Grupo: ____ Núm. de lista: ____ Fecha: _____

Instrucciones: Elige la dieta que se acerca a la cantidad de calorías necesarias para un adolescente (varón). Consulte la Notita.

NOTITA

La cantidad de **calorías** que necesita un adolescente varía según la edad, el sexo y el nivel de actividad. La mayoría de los adolescentes varones necesitan de 2.500 a 3.000 calorías al día.

Opción 1

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
DÍA 1	Café con leche 1 toronja 1 reb. de pan tostado 2 cdtas. de mantequilla de maní	300 gr de carne 1 tz. de ejotes 1 tz. de betabel 1 manzana chica 200gr de helado de vainilla	2 reb. de pan tostado 2 latas de atún

Opción 2

	DESAYUNO	A MEDIA MAÑANA	A MEDIA TARDE
DÍA 1	Café con leche descremada (50ml de leche) 1 reb. pan tostado 50gr de jamón 100gr de fruta	un yogurt con 100 grs. de nuez	1 manzana

ALIMENTO	CALORÍAS
Café	0
Café con leche	46
Té	1
Toronja (1 pieza)	54
Pan tostado (1 rebanada) Mantequilla de maní (1 cdtas)	64 100
Ejotes (1 taza)	44
Carne (100 gr)	274
Betabel (1 taza)	60
Manzana (1 pieza) Helado (100gr)	52 161
Atún (1 lata)	207
Leche (100 ml)	62
Jamón de pavo (100 gr)	126
Huevo (1 pieza)	72
Yogurt Nueces	59 654
Verduras cocidas (100gr) Tomate	65 18
Ensalada de verduras (100gr)	150

Respuesta: _____

LIVEWORKSHEETS

Instrucciones: Elige la dieta que se acerca a la cantidad de calorías necesarias para un adolescente (femenino). Consulte la Notita.

NOTITA

La cantidad de calorías que necesita un adolescente varía según la edad, el sexo y el nivel de actividad. La mayoría de las niñas adolescentes necesitan aproximadamente 2.200 calorías al día.

Opción 1

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
DÍA 1	150 ml leche 100gr jamón 1 reb. de pan tostado 1 manzana	200 gr Verduras cocidas 150 gr de carne 1 pan tostado 1 manzana	200gr Verduras cocidas 1 huevo 100gr de tomate 100gr de Ensalada 1 pan tostado 1 café sin leche.

Opción 2

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
DÍA 1	2 huevos 50gr jamón 2 pan tostado 1 café con leche 1 manzana	1 pan tostado 2 cucharaditas de mantequilla de maní	200gr Carne 200gr de Ensalada 1 pan tostado 1 vaso con agua

	MEDIA TARDE	CENA
DÍA 1	1 manzana	1 lata de atún 200gr Ensalada de verduras

ALIMENTO	CALORÍAS
Café	0
Café con leche	46
Té	1
Toronja (1 pieza)	54
Pan tostado (1 rebanada)	64
Mantequilla de maní (1 cdtas)	100
Ejotes (1 taza)	44
Carne (100 gr)	274
Betabel (1 taza)	60
Manzana (1 pieza)	52
Helado (100gr) Atún (1 lata)	161 207
Leche (100 ml) Jamón de pavo (100 gr)	62 126
Huevo (1 pieza)	72
Yogurt	59
Nueces Verduras cocidas (100gr)	654 65
Tomate Ensalada de verduras (100gr)	18 150

Respuesta: _____

LIVEWORKSHEETS