

Nombre del alumno@: \_\_\_\_\_

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.

### Opción 1

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

**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 2

|       | DESAYUNO                                                                                           | A MEDIA MAÑANA                 | A MEDIA TARDE |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|
| DÍA 1 | Café con leche descremada (50ml de leche)<br>1 reb. pan tostado<br>50gr de jamón<br>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)      | 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)               | 161      |
| Atún ( 1 lata)                | 207      |
| Leche (100 ml)                | 62       |
| Jamón de pavo (100 gr)        | 126      |
| Huevo ( 1 pieza)              | 72       |
| Yogurt                        | 59       |
| Nueces                        | 654      |
| Verduras cocidas (100gr)      | 65       |
| Tomate                        | 18       |
| Ensalada de verduras (100gr)  | 150      |

Respuesta: \_\_\_\_\_

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

## Opción 1

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

**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.

| 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)                | 161      |
| Atún (1 lata)                 | 207      |
| Leche (100 ml)                | 62       |
| Jamón de pavo (100 gr)        | 126      |
| Huevo (1 pieza)               | 72       |
| Yogurt                        | 59       |
| Nueces                        | 654      |
| Verduras cocidas (100gr)      | 65       |
| Tomate                        | 18       |
| Ensalada de verduras (100gr)  | 150      |

## Opción 2

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

|       | MEDIA TARDE | CENA                                         |
|-------|-------------|----------------------------------------------|
| DÍA 1 | 1 manzana   | 1 lata de atún<br>200gr Ensalada de verduras |

Respuesta: \_\_\_\_\_