

# RECOMENDACIONES SOBRE DIETA Y EJERCICIO PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

SERVICIO MÉDICO DE LA FACULTAD DE DERECHO, UNAM.

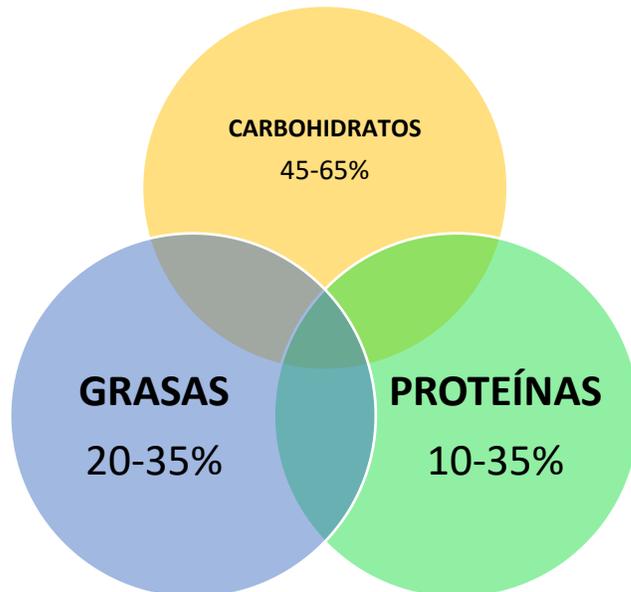


# ADOLESCENTES Y ADULTOS



## REQUERIMIENTOS CALÓRICOS

## REQUERIMIENTOS DIARIOS



### EJERCICIO

Edad	Sexo	EJERCICIO		
		Ligero	Moderado	Vigoroso
14-18	Hombre	2.000 – 2.400	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
	Mujer	1.800	2.000	2.400
19-30	Hombre	2.400 – 2.600	2.600 – 2.800	3.000
	Mujer	1.800 – 2.000	2.000 – 2.200	2.400
31-50	Hombre	2.200 – 2.400	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.200
Mayores de 50	Hombre	2.000 – 2.200	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800
	Mujer	1.600	1.800	2.000 – 2.200

# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**GRUPO DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL**

# EJEMPLO DE MENÚ (DIETA DE 2500 Kcal):

**DESAYUNO**

- 200 ml de leche desnatada.
- 60 g de pan blanco o integral.
- 25 g del grupo **PROTEÍNAS**: atún sin aceite, queso o fiambre magro.

**MEDIA MAÑANA**

- 60 g de pan blanco o integral.
- 20 g del grupo **PROTEÍNAS**: atún sin aceite, queso o fiambre magro

**COMIDA**

- Un alimento a escoger del grupo **VERDURAS**.
- Un alimento a escoger del grupo **HIDROCARBONADOS**.
- Un alimento a escoger del grupo **PROTEÍNAS**.
- Un alimento a escoger del grupo **FRUTAS**.
- 60 g de pan blanco o integral

**MERIENDA**

- 60 g de pan blanco o integral.
- 25 g del grupo **PROTEÍNAS**: atún sin aceite, queso o fiambre magro

**CENA**

- Un alimento a escoger del grupo **VERDURAS**.
- Un alimento a escoger del grupo **HIDROCARBONADOS**.
- Un alimento a escoger del grupo **PROTEÍNAS**.
- Un alimento a escoger del grupo **FRUTAS**.
- 60 g de pan blanco o integra.

**ANTES DE ACOSTARSE**

- 200 ml de leche desnatada o 2 yogures naturales desnatados.
- 20 g de pan blanco o integral

Aceite: 55 ml: 5 y ½ cucharadas soperas para todo el día, que pueden ser de oliva, soja, maíz o girasol.

# EJERCICIOS RECOMENDADOS (AERÓBICO)

**RECUERDA:**  
REALIZA DE 30-60 MIN.  
DE EJERCICIO DIARIO.



Para más ejercicios:

<https://www.youtube.com/watch?v=HcUOM5XkeyM>

<https://www.youtube.com/watch?v=VKOYzh10ipE>

# PARA MAYOR INFORMACIÓN:



- Escríbenos al correo electrónico:  
[serviciomedicoderecho@gmail.com](mailto:serviciomedicoderecho@gmail.com)

- Visita nuestra página:



Servicio Médico Derecho