



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA
ALIMENTARIA PARA ADOLESCENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Autora: Gavilánez Ruiz Dayana Nicole

Tutora: Lcda. Hidalgo Morales Kattyta Patricia Mg.

Ambato – Ecuador

Junio, 2026

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Proyecto de Investigación con el tema:
“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADOLESCENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA”
de la estudiante Gavilánez Ruiz Dayana Nicole, de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato. Considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por el Jurado examinador designado por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Junio 2026

LA TUTORA



Validar Únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
KATTYTA PATRICIA
HIDALGO MORALES

Lcda. Hidalgo Morales Kattyta Patricia Mg.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación sobre:

“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADOLESCENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA” como también los contenidos, ideas, objetivos y futura aplicación del trabajo de investigación son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Junio 2026

LA AUTORA



Gavilánez Ruiz Dayana Nicole

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que se haga de esta tesis o parte de ella, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Junio 2026

LA AUTORA



Gaviláñez Ruiz Dayana Nicole

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema: **“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADOLESCENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA”** de Gavilánez Ruiz Dayana Nicole, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Ambato, Junio 2026

Para constancia firman:

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

DEDICATORIA

Dedico estas páginas a mi madre, a mi padre y a mi familia en general, por su amor y paciencia infinitas. No todo ha sido fácil, y muchas veces se presentaron obstáculos, pero su presencia constante, su comprensión y sus palabras de aliento han sido la luz que me ha guiado.

En cada caída, en cada tropiezo, ustedes han estado ahí para levantarme y recordarme que los sueños valen la pena cuando se caminan con amor y confianza. Gracias a ustedes, hoy puedo celebrar un nuevo logro, fruto de su apoyo silencioso, de su fe incondicional en mí y de la fuerza que me transmiten con cada gesto. Este logro no solo es mío, es de ustedes también.

Esta dedicatoria es un humilde homenaje a su generosidad, a su ejemplo y a todo aquello que, sin palabras, han sembrado en mí: perseverancia, esperanza y gratitud. Por siempre llevaré conmigo la huella de su amor, que ha hecho posible cada paso de este viaje.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer de todo corazón a mis padres, por su amor incondicional, su paciencia y su apoyo constante en cada paso de esta etapa de mi vida. Gracias a ellos pude seguir adelante incluso en los momentos más difíciles, y su confianza me dio la fuerza para superar los obstáculos.

Agradezco también a las personas que conocí en estos últimos meses y que se volvieron parte fundamental de mi vida. Su amistad sincera me reconfortó en días abrumadores y me acompañó en momentos difíciles, haciendo que los desafíos fueran más llevaderos y los logros más significativos.

Quiero dedicar un agradecimiento especial a las amistades que formé en la universidad, en particular a Annette Córdova y Solange Zambrano. Nuestra amistad surgió de manera espontánea y compartimos juntos tanto buenos como malos momentos. Les deseo mucho éxito en todo lo que emprendan y agradezco profundamente su compañía y apoyo durante esta etapa.

De igual manera, quiero agradecer a Gary, mi peludito de cuatro patas, que estuvo a mi lado durante largas noches de estudio, brindándome su compañía tranquila y reconfortante en medio del esfuerzo.

Finalmente, gracias a Alex y Cami, por creer en mí hasta el final, incluso cuando yo misma dudaba. Su apoyo me recordó que ningún camino se recorre solo, y que los logros saben mejor cuando se comparten con quienes han estado a nuestro lado.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE FIGURAS	xiii
ÍNDICE DE ECUACIONES.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
SUMMARY.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
1. CAPÍTULO I.....	4
MARCO TEÓRICO	4
1.1. Antecedentes Investigativos	4
1.2. Fundamentación Teórica Científica	5
1.2.1. Enfermedad celiaca	5

1.2.2.	Fisiopatología e historia natural de la enfermedad.	6
1.2.3.	Diagnóstico	7
1.2.4.	Tratamiento.....	8
1.2.5.	Tratamiento nutricional	9
1.2.6.	Gluten y fuentes alimentarias	9
1.2.7.	Riesgo de contaminación cruzada por gluten.	10
1.2.8.	Enfermedad celiaca en adolescentes.....	10
1.2.9.	Adolescencia: cambios fisiológicos y de alimentación	11
1.2.10.	Requerimientos nutricionales de macro y micro nutrientes	12
1.2.11.	Requerimientos de Energía.....	13
1.2.12.	Macronutrientes	13
1.2.13.	Vitaminas.....	13
1.2.14.	Minerales	13
1.2.15.	Guías alimentarias existentes para celiacos	14
1.3.	Objetivos	15
1.3.1.	Objetivo General	15
1.3.2.	Objetivos Específicos	16
2.	CAPÍTULO II	17
	METODOLOGÍA.....	17
2.1.	Materiales.....	17
2.2.	Métodos.....	17
2.2.1.	Nivel y tipo de investigación	18
2.2.2.	Selección del área o ámbito de estudio.....	18
2.2.3.	Descripción del proyecto de investigación y procedimientos para la recolección de la información.....	19
2.3.	Aspectos éticos.....	25

3.	CAPÍTULO III	26
	RESULTADOS Y DISCUSIONES	26
3.1.	Análisis y discusión de resultados.....	26
3.1.1.	Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información- revisión sistemática de la literatura.....	26
3.1.2.	Fase 2: Elaboración de recomendaciones	30
3.1.3.	Fase 3: Estandarización de porciones y recetas para adolescentes con enfermedad celiaca.....	32
3.1.4.	Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria	49
3.1.5.	Fase 5: Validación de las Guías Alimentarias	119
3.1.5.1.	Evaluación de la dimensión contenido	119
3.1.5.2.	Evaluación de la dimensión claridad	119
3.1.5.3.	Evaluación de la dimensión pertinencia	120
3.1.5.4.	Evaluación de la dimensión diseño	120
3.1.5.5.	Índice de Validez de Contenido Global.....	122
3.2	Discusión.....	123
	CAPÍTULO IV	124
4.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	124
4.1.	Conclusiones.....	124
4.2.	Recomendaciones	125
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	127
	ANEXOS.....	133
	Anexo 1. Instrumento de validación por juicio de expertos	133
	Anexo 2.Matriz de Validación o tabulación de resultados	138

Anexo 3.Guía alimentaria final elaborada y diagramada para adolescentes con enfermedad celíaca.....	138
---	-----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Requerimientos nutricionales diarios estimados para adolescentes con enfermedad celíaca</i>	30
Tabla 2. Recomendaciones nutricionales para adolescentes con enfermedad celiaca.....	31
Tabla 3. <i>Medidas caseras recomendadas</i>	33
Tabla 4. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en hombres adolescentes de 10 a 13 años	49
Tabla 5. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en hombres adolescentes de 10 a 13 años.....	50
Tabla 6. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en hombres adolescentes de 14 a 16 años	50
Tabla 7. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en hombres adolescentes de 14 a 16 años.....	50
Tabla 8. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en hombres adolescentes de 17 a 19 años	51
Tabla 9. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en hombres adolescentes de 17 a 19 años.....	51
Tabla 10. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en mujeres adolescentes de 10 a 13 años	52
Tabla 11. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en mujeres adolescentes de 10 a 13 años.....	52
Tabla 12. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en mujeres adolescentes de 14 a 16 años	53
Tabla 13. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en mujeres adolescentes de 14 a 16 años.....	53

Tabla 14. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en mujeres adolescentes de 17 a 19 años	54
Tabla 15. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en mujeres adolescentes de 17 a 19 años.....	54
Tabla 16. Porciones recomendadas para adolescentes con enfermedad celiaca.....	55
Tabla 17. Minuta para adolescentes mujeres (10 – 13 años).....	78
Tabla 18. Minuta para adolescentes mujeres (14 – 16 años).....	84
Tabla 19. Minuta para adolescentes mujeres (17 – 19 años).....	91
Tabla 20. Minuta para adolescentes hombres (10 – 13 años).....	97
Tabla 21. Minuta para adolescentes hombres (14 – 16 años).....	104
Tabla 22. Minuta para adolescentes hombres (17 – 19 años).....	112
Tabla 23. Validación de la Guía por juicio de expertos	121

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Flujograma de búsqueda y selección de información según metodología PRISMA	20
Figura 2. Bowl de yogur griego, frutas y amaranto/ Colación de Media Mañana	70
Figura 3. Wrap crujiente de pollo y quinoa con salsa de yogur/ Desayuno	71
Figura 4. Smoothie Bowl de Frutos Rojos / Colación de media mañana o media tarde	73
Figura 5. Barritas de granola y frutos rojos / Colación de media mañana o media tarde...	74
Figura 6. Pasta de arroz con salsa cremosa y verduras / Almuerzo.....	75

ÍNDICE DE ECUACIONES

Ecuación 1.....	24
-----------------	----

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADOLESCENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA”

Autora: Gavilánez Ruiz Dayana Nicole

Tutora: Lcda. Hidalgo Morales Kattyta Patricia Mg.

Fecha: Junio, 2026

RESUMEN

La enfermedad celíaca constituye un trastorno autoinmune crónico desencadenado por la ingestión de gluten en individuos con predisposición genética, caracterizado por inflamación intestinal, atrofia de las vellosidades y alteraciones en la absorción de nutrientes. Durante la adolescencia esta condición adquiere especial relevancia debido a los cambios fisiológicos propios del crecimiento, el incremento de las demandas nutricionales y la mayor autonomía en las decisiones alimentarias. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo desarrollar una guía alimentaria dirigida a adolescentes con enfermedad celíaca, basada en sus requerimientos nutricionales y orientada a promover una alimentación equilibrada y libre de gluten. La investigación se desarrolló mediante un enfoque descriptivo y propositivo, con diseño documental estructurado y en la elaboración y validación de una guía alimentaria basada en evidencia científica. El análisis de la evidencia permitió identificar deficiencias frecuentes de hierro, calcio, vitamina D, vitaminas del complejo B y fibra en adolescentes con enfermedad celíaca, además de patrones dietéticos caracterizados por el consumo elevado de productos industrializados libres de gluten con baja densidad nutricional. A partir de estos resultados se elaboraron recomendaciones nutricionales, tablas de porciones, recetas estandarizadas y menús estructurados adaptados al contexto alimentario local. La guía desarrollada constituye una herramienta educativa orientada a mejorar la calidad de la dieta, favorecer la adherencia a la dieta libre de gluten y contribuir al mantenimiento de un adecuado estado nutricional en adolescentes diagnosticados con enfermedad celíaca.

PALABRAS CLAVES: ENFERMEDAD CELÍACA; NUTRICIÓN CLÍNICA; DIETA LIBRE DE GLUTEN; ADOLESCENTES; GUÍA ALIMENTARIA.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Authora: Gavilánez Ruiz Dayana Nicole

Tutora: Lcda. Hidalgo Morales Kattyta Patricia Mg.

Date: June, 2026

“NUTRITIONAL REQUIREMENTS AND DEVELOPMENT OF A FOOD GUIDE
FOR ADOLESCENTS WITH CELIAC DISEASE”

SUMMARY

Celiac disease is a chronic autoimmune disorder triggered by gluten ingestion in genetically predisposed individuals, characterized by intestinal inflammation, villous atrophy, and impaired nutrient absorption. During adolescence, this condition becomes particularly relevant due to the physiological changes associated with growth, increased nutritional demands, and greater autonomy in food choices. In this context, the present study aimed to develop a food guide for adolescents with celiac disease, based on their nutritional requirements and oriented toward promoting a balanced and gluten-free diet. The study was conducted using a descriptive and propositional approach, employing a structured literature review, and focusing on the development and validation of a dietary guide based on scientific evidence. The analysis of the available evidence identified frequent deficiencies of iron, calcium, vitamin D, B-complex vitamins, and fiber among adolescents with celiac disease. In addition, dietary patterns were observed to include a high consumption of industrial gluten-free products with low nutritional density. Based on these findings, nutritional recommendations, portion tables, standardized recipes, and structured menus adapted to the local dietary context were developed. The resulting guide represents an educational tool designed to improve diet quality, support adherence to a gluten-free diet, and contribute to maintaining an adequate nutritional status in adolescents diagnosed with celiac disease

KEY WORDS: CELIAC DISEASE; CLINICAL NUTRITION; GLUTEN-FREE DIET; ADOLESCENTS; FOOD GUIDE.

INTRODUCCIÓN

En el plano global, la enfermedad celíaca (EC) se ha consolidado como un problema de salud pública de creciente relevancia por su impacto clínico, nutricional y psicosocial. Las estimaciones internacionales sitúan que su seroprevalencia mundial alcanza el 1,4 % con un importante subdiagnóstico. Mientras que la prevalencia confirmada mediante biopsia duodenal alcanza el 0,7 % de la población general (Játiva Parra et al., 2024). Esta distribución varía según la región en estudio; por ejemplo, en Europa, la prevalencia de la EC es alrededor de 0,5% a 1,5%. Como se mencionó, basándonos en estudios serológicos de la población general, la prevalencia de la enfermedad celíaca en los diferentes países europeos no es homogénea. Así, se ha encontrado en Europa occidental una prevalencia en general más alta que en Europa oriental: Suecia: 9,0%, Finlandia: 3,7%, Dinamarca: 5,5%, Noruega: 4,0% e Italia: 2,5% (Cetina et al., 2022).

Por su parte, en Oceanía se registran una prevalencia aproximada de entre el 0,5 a 1,5 %, en Asia es de alrededor de 0,6 % y en África y Norteamérica rodea el 0,5 %. Además, los datos indican una mayor prevalencia entre niñas y mujeres adultas, y se observa que los niños presentan tasas mayores que los adultos (Makharia et al., 2022). Según los estudios actuales, la incidencia ha ido en aumento, con incrementos sostenidos en torno al 7–8 % anual en países occidentales, lo que refleja no solo una mejora en el diagnóstico de la enfermedad, sino un verdadero incremento en el número de casos (Bence & Yepuri, 2025).

En el contexto de América Latina, aunque la evidencia es limitada y heterogénea, se reportan prevalencias estimadas entre el 0,3 % y el 1,0 % en países como Chile, Argentina y Brasil (Parra & Robayo, 2025). Las principales barreras para la adherencia a la dieta libre de gluten (DLG) se relacionan con el costo de los productos certificados, su limitada disponibilidad y factores socioculturales, que afectan de manera especial a adolescentes y mujeres jóvenes. De manera particular, en familiares de primer grado, la prevalencia confirmada puede llegar al 7,0 %, lo que refuerza la necesidad de estrategias de pesquisa en grupos de riesgo (Whitburn et al., 2021).

Al focalizarnos en Ecuador, la ausencia de estudios epidemiológicos nacionales rigurosos limita un panorama preciso, lo que restringe la comprensión de su comportamiento clínico y de las necesidades de atención nutricional; no obstante, la Fundación Celíacos del Ecuador estima que la prevalencia local es de alrededor del

0,78 %, lo que equivaldría a unas 137 000 personas potencialmente afectadas (Játiva et al., 2024). Este valor se alinea con las cifras globales y regionales. Aun así, la mayoría de los casos permanecen sin tener un diagnóstico oportuno, reflejo de una baja sospecha clínica y por tanto no se otorga al paciente una correcta educación dietética y seguimiento estructurado, especialmente entre adolescentes.

La EC se manifiesta con un espectro clínico amplio que incluye síntomas gastrointestinales como diarrea crónica, dolor y distensión abdominal y síntomas extraintestinales como anemia ferropénica, osteoporosis, retraso de crecimiento y fatiga; con variabilidad en la gravedad de la lesión intestinal y en el curso clínico (Whitburn et al., 2021). El diagnóstico tardío incrementa el riesgo de complicaciones y deterioro de la calidad de vida, particularmente en adolescentes que atraviesan una etapa de alta demanda nutricional y cambios en la conducta.

La adherencia estricta y de por vida a la dieta libre de gluten continúa siendo el pilar del tratamiento. No obstante, la vigilancia de la contaminación cruzada, la lectura adecuada de etiquetas y el acceso a alimentos certificados suponen retos diarios que justifican intervenciones de educación y acompañamiento continuos para adolescentes y sus familiares (Leong et al., 2024).

La transición de la atención pediátrica a la adolescencia en pacientes con EC representa un periodo crítico marcado por múltiples desafíos en la autogestión de la enfermedad. Estos incluyen no solo la dificultad para adherirse a una dieta libre de gluten (DLG), sino también a la falta de alimentos balanceados nutricionalmente en el mercado y al consumo inadecuado de nutrientes. Además, se ha descrito que los adolescentes con EC suelen consumir altas cantidades grasas saturadas, proteínas e hidratos de carbono simples, mientras que presentan deficiencias en el consumo de fibra, hierro, calcio y otras vitaminas esenciales, poniendo en evidencia la necesidad de una educación nutricional adecuada acompañado de intervenciones oportunas (Papoutsaki et al., 2025)

Asimismo, factores externos como el acceso limitado a alimentos certificados libres de gluten y las influencias sociales durante la adolescencia como comidas escolares, salidas con amigos o presión de parte del grupo social; complican aún más la adherencia a la DLG (Aljada et al., 2021). Estas limitaciones resaltan la urgencia de implementar programas educativos que fortalezcan estrategias para mejorar la adherencia a la dieta en esta población vulnerable; además de mejorar su capacidad de autogestión, con énfasis en la comprensión de la importancia del etiquetado y la elección adecuada de los alimentos (ESPGHAN, 2022)

Bajo este contexto, la presente investigación busca aportar el diseño de una guía alimentaria específica para adolescentes con EC, que provea herramientas prácticas para el manejo cotidiano de la dieta y sirva de apoyo para orientar tanto a los pacientes como al personal de salud respecto a la mejoría de hábitos alimentarios y educación nutricional. El objetivo final es responder a las dificultades propias de esta etapa, mejorar la adherencia a la DLG y promover un mejor estado de salud y bienestar a largo plazo.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

Según (Rostami et al., 2023) el objetivo principal de su estudio fue analizar la asociación entre diferentes dosis de gluten administradas y el riesgo de recaída de la enfermedad celíaca. Para ello realizaron una revisión sistemática y metaanálisis de dosis-respuesta a partir de datos de estudios previos, evaluando la respuesta de los pacientes con EC a diferentes cantidades de ingesta de gluten. Se aplicó un modelo de efectos aleatorios para combinar los riesgos relativos de cada investigación. Los resultados mostraron que el riesgo de recaída de EC aumentó proporcionalmente con la cantidad de gluten consumido, pasando del 0,2% con 6 mg/día a un 100% con 1505 mg/día. La conclusión sugiere que, aunque una dieta estricta sin gluten puede controlar los síntomas, la recaída puede ocurrir incluso con dosis mínimas, siendo relevante además la duración de la exposición. No obstante, se señala que la literatura disponible tiene limitaciones y recomiendan la realización de ensayos clínicos aleatorizados con protocolos estandarizados que confirmen estos hallazgos.

Según (Gładys et al., 2020) llevaron a cabo un estudio transversal descriptivo con 103 niños diagnosticados con EC en una clínica de gastroenterología y nutrición terapéutica, con el fin de evaluar la adherencia a la dieta libre de gluten (DLG), el conocimiento sobre la misma y la calidad de vida relacionada con la salud. Se utilizaron cuestionarios de adherencia, conocimiento y calidad de vida específicos para la EC (CDPQOL). Los resultados mostraron que menos del 20% de los niños mostró una excelente adherencia a la DLG y menos del 17% tenía un conocimiento adecuado sobre la dieta. Asimismo, la calidad de vida relacionada con la salud fue baja en aproximadamente el 60% de los niños de 8 a 12 años y en casi la mitad de los adolescentes de 13 a 18 años.

Posterior a esto se halló una correlación positiva entre la calidad de vida y la adherencia a la dieta, concluyendo así que el limitado conocimiento y la baja adherencia a DLG afectan de forma directa en el bienestar de los pacientes

Según (Leong et al., 2024) en su estudio cuyo objetivo fue evaluar la prevalencia de inseguridad alimentaria (IA) en pacientes con EC y su relación con la adherencia a la DLG, calidad de vida y los síntomas gastrointestinales. Para ello se invitó a 411 pacientes de una clínica especializada en enfermedad celíaca a participar en un registro CeD, completando cuestionarios validados sobre adherencia a la dieta, calidad de vida,

síntomas gastrointestinales, ansiedad y depresión. De los 653 pacientes atendidos, 204 completaron el registro. La data fue analizada mediante pruebas estadísticas chi-cuadrado y t student. Los resultados mostraron que el 16% presentó IA, (5% marginal, 8% moderada y 3% grave). Estos pacientes mostraron peor adherencia a la DLG, menor calidad de vida, mayor ansiedad, depresión y síntomas gastrointestinales más severos en comparación con aquellos con seguridad alimentaria. Los autores concluyeron que la IA es un problema frecuente en pacientes con EC y se asocia con peores desenlaces clínicos, lo que pone en relieve la necesidad de medidas sociales para abordar la inseguridad alimentaria y programas que garanticen acceso a alimentos libres de gluten.

Finalmente (Cobos et al., 2024) evaluaron el impacto de una DLG en los tiempos de tránsito gastrointestinal (GI) regional en individuos con EC y en aquellos con sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC). Mediante el uso de una cápsula inalámbrica de motilidad y pH (WMC) se midieron los tiempos de tránsito gástrico, intestinal y colónico en pacientes recién diagnosticados con EC (n = 12) y SGNC (n = 12). Los resultados mostraron que los pacientes con EC presentaron tiempos de tránsito intestinal y colónico más prolongados que aquellos con SGNC. Tras 4 semanas de DLG, los pacientes con EC mejoraron significativamente en tiempos de tránsito intestinal y colónico, así como en la contractilidad del intestino delgado. Los pacientes con SGNC también mejoraron en el tiempo de tránsito intestinal y la contractilidad, aunque no se observaron cambios en el colon ni en el pH gastrointestinal. Concluyendo así que una DLG mejora el tránsito intestinal y colónico en pacientes con EC y, en menor medida, en pacientes con SGNC.

1.2. Fundamentación Teórica Científica

1.2.1. *Enfermedad celíaca.*

La EC es un trastorno autoinmune desencadenado por una respuesta inmunitaria del intestino delgado frente al gluten de la dieta, una proteína la cual se encuentra presente en el trigo, la cebada y el centeno. Aunque tradicionalmente se consideraba una afección gastrointestinal asociada principalmente a la malabsorción, ahora se clasifica con mayor precisión como un trastorno autoinmune con manifestaciones sistémicas. Esta patología se presenta en personas con predisposición genética y es una afección de por vida caracterizada por un daño inmunitario en el revestimiento del intestino delgado debido a la respuesta inmunitaria al gluten (Daley & Haseeb, 2025).

La atrofia de vellosidades evidencia un daño histológico el cual es manifestado

por, hiperplasia de las criptas e infiltración de la lámina propia por células inmunitarias, lo cual genera una malabsorción de nutrientes esenciales, como micronutrientes, vitaminas liposolubles, hierro, vitamina B12 y folato. En la clínica, los síntomas digestivos más frecuentes incluyen diarrea, malestar y distensión abdominal, y estreñimiento. Sin embargo, la enfermedad celíaca también puede mostrar manifestaciones extraintestinales como la fatiga, pérdida de peso, erupciones cutáneas, anemia y osteoporosis. Un síntoma adicional frecuente en niños es el retraso en el crecimiento (Daley & Haseeb, 2025).

1.2.2. Fisiopatología e historia natural de la enfermedad.

La EC implica una interacción entre predisposición genética, factores ambientales y respuestas inmunes tanto innatas como adaptativas. En individuos genéticamente susceptibles portadores principalmente de alelos HLA-DQ2 o DQ8 (DQ2 presente en aproximadamente el 95 % de casos), los péptidos derivados de la gliadina del gluten resisten la digestión enzimática normal y al atravesar la mucosa del intestino delgado, inducen una liberación aberrante de zonulina (mediada por MyD88), lo que interfiere con las uniones estrechas y producen un incremento de la permeabilidad intestinal (Daley & Haseeb, 2025).

Allí, la enzima transglutaminasa tisular (tTG) cambia los péptidos por medio de la desamidación, pasando ciertas glutaminas a glutamatos con carga negativa, lo cual aumenta su afinidad por el complejo HLA-DQ2/8 de las células dendríticas encargadas de la presentación de antígenos y activando a los linfocitos T CD4+. Esto origina la secreción de citocinas proinflamatorias (por ejemplo, IFN- γ , TNF- α) y una respuesta inmune crónica (Daley & Haseeb, 2025).

De forma paralela, se desencadena la respuesta inmune innata, la activación de linfocitos intraepiteliales CD8+ mediados por IL-15 contribuyen a la destrucción de enterocitos a través de su forma citotóxica y con esto, generando una atrofia de las vellosidades intestinales y la hiperplasia de las criptas, lo que lleva a una absorción deficiente de nutrientes. Los linfocitos B estimulados por los T CD4+ generan autoanticuerpos dirigidos contra tTG, endomisio y gliadina, que son marcadores serológicos de diagnóstico claves. Todo este conjunto de respuestas autoinmunes perpetúa la inflamación y el daño intestinal, modelando un cuadro crónico (Daley & Haseeb, 2025).

La severidad de la lesión varía según el paciente: puede presentarse en formas

clásicas con diarrea y pérdida de peso (más frecuentes en niños) o variantes no clásicas o atípicas y extraintestinales. Factores adicionales influyen en esta fisiopatología, la composición del microbioma intestinal, el entorno temprano en la vida, y ciertos eventos infecciosos como los virales pueden generar una alteración de la barrera epitelial e influyen en la expresión clínica y evolución de la enfermedad (Daley & Haseeb, 2025).

1.2.3. Diagnóstico

El diagnóstico de la enfermedad celíaca es un proceso secuencial y multidimensional que integra datos clínicos, serológicos, histológicos y, en ocasiones, genéticos, para alcanzar un alto grado de certeza y evitar diagnósticos erróneos (Raiteri et al., 2022).

- **Sospecha clínica:** se fundamenta en la presencia de síntomas digestivos clásicos o manifestaciones extraintestinales. También se considera los grupos de riesgo como familiares de primer grado con EC, pacientes con otras enfermedades autoinmunes, síndrome de Down o pacientes con diabetes tipo 1. Para tener mayor certeza en el diagnóstico de manera clínica el paciente debe mantener una dieta que incluya gluten durante la fase diagnóstica, pues el retiro de este compuesto en la dieta puede eliminar la sintomatología (Raiteri et al., 2022).
- **Pruebas serológicas:** el anticuerpo anti-transglutaminasa tisular IgA (anti-tTG IgA) es el marcador con mayor sensibilidad (> 90 %) y especificidad (> 95 %) en pacientes mayores de dos años. En los casos de deficiencia selectiva de IgA en hasta el 2–3 % de las personas con EC, es recomendado realizar una medición de los niveles totales de IgA (Raiteri et al., 2022).
- **Biopsia intestinal:** la confirmación histológica mediante endoscopia digestiva alta y biopsia duodenal múltiple sigue siendo el estándar de oro para la mayoría de los adultos. Se recomiendan al menos seis muestras para compensar la distribución parcheada de las lesiones (Raiteri et al., 2022).
- **Diagnóstico pediátrico:** las guías de la ESPGHAN permiten prescindir de la biopsia en casos con anti-tTG IgA > 10× ULN, EMA IgA positivo en una segunda muestra y portadores de HLA-DQ2 o DQ8 (aunque desde 2020 ya no es requisito imprescindible) (ESPGHAN, 2022).
- **Genética:** la ausencia de HLA-DQ2 y DQ8 no diagnostica por sí sola, pero posee un valor predictivo negativo cercano al 100 %; esto quiere decir que su ausencia prácticamente excluye la posibilidad de EC. Se emplea en escenarios de

discrepancia serología-biopsia (casos dudosos) o en familiares que tienen riesgo de EC (Raiteri et al., 2022).

- **Regla cuatro de cinco:** en casos atípicos, se aplica la “regla cuatro de cinco”. Si se cumplen cuatro de los cinco criterios siguientes: síntomas compatibles, serología positiva, HLA-DQ2/8, daño histológico clásico y respuesta clínica a la dieta sin gluten (Raiteri et al., 2022)

1.2.4. Tratamiento

El tratamiento médico de la enfermedad celíaca, excluyendo los aspectos nutricionales, se centra en la identificación de comorbilidades asociadas, la vigilancia clínica continua, el manejo de posibles complicaciones y el seguimiento serológico y estructural del paciente a través de una atención integral multidisciplinaria e involucrando distintas especialidades médicas (Cetina et al., 2022).

Una vez que se ha confirmado el diagnóstico, el médico a cargo debe evaluar la presencia de comorbilidades como diabetes mellitus tipo 1, tiroiditis autoinmune, hepatitis autoinmune o déficit de IgA, condiciones que con frecuencia coexisten en pacientes con EC. Esta evaluación incluye pruebas de función tiroidea, perfil hepático, niveles de inmunoglobulinas y densidad ósea. La osteoporosis y la osteopenia son complicaciones recurrentes, sobre todo en adultos que han tenido un diagnóstico tardío, por lo cual es recomendado realizar una densitometría ósea (DEXA) en el momento del diagnóstico y repetirla según el riesgo de cada individuo (Liu et al., 2021).

Además, se aconseja una consulta médica especializada entre 3 y 6 meses después del inicio del tratamiento, y posteriormente una vez al año con la finalidad de detectar signos de complicaciones persistentes o de condiciones no relacionadas que puedan involucrar una celiaquía refractaria, definida como la persistencia o reaparición de síntomas y atrofia de vellosidades intestinales a pesar de una dieta estricta sin gluten por más de 12 meses (European Society Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition , 2020). Esta condición es infrecuente, pero requiere ser diferenciada de una exposición inadvertida al gluten, del síndrome del intestino irritable o de otras enfermedades como la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) o el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO) (Rubio et al., 2010)

En situaciones de celiaquía refractaria tipo II, donde existe un clon aberrante de linfocitos intraepiteliales, el riesgo de evolución hacia linfoma de células T asociado a enteropatía (EATL) se incrementa notablemente. Este tipo de linfoma intestinal, aunque

raro, tiene un pronóstico reservado y requiere un tratamiento inmunosupresor o quimioterapéutico especializado (Green y otros, 2020).

Adicionalmente, se recomienda integrar el soporte psicológico como parte del tratamiento médico integral, debido al impacto emocional que puede generar el diagnóstico, las restricciones alimentarias y el riesgo de exclusión social, particularmente en adolescentes. Esta intervención permite mejorar la adherencia al tratamiento, reducir los niveles de ansiedad y depresión, y con ello mejorar la calidad de vida (Giuffrè y otros, 2022)

1.2.5. Tratamiento nutricional.

La dieta sin gluten (DLG) se ha hecho popularidad a partir de su uso médico, sirviendo como tratamiento para trastornos inmunitarios que son inducidos por el gluten, como la EC, la dermatitis herpetiforme, la ataxia por gluten, la alergia al trigo y la sensibilidad al gluten no celíaca. A pesar de todo, esta dieta conlleva algunas desventajas, entre ellos los costos elevados, las deficiencias nutricionales e inclusive las barreras sociales y psicológicas (Aljada et al., 2021).

El único tratamiento validado para la enfermedad celíaca es una DLG estricta y de por vida lo que constituye una mejora en la salud de la mucosa intestinal y su capacidad de absorción. La DLG debe iniciarse lo antes posible tras un diagnóstico confirmado, incluso en pacientes asintomáticos, para evitar consecuencias irreversibles. Además, el seguimiento continuo es vital para garantizar la adherencia a la dieta y detectar posibles deficiencias nutricionales que puedan indicar complicaciones graves (Aljada et al., 2021).

1.2.6. Gluten y fuentes alimentarias

El gluten es un compuesto de proteínas de almacenamiento llamadas prolaminas y glutelinas que se reservan junto con el almidón en varios granos de cereales. Alrededor del 80% de la proteína en el trigo panificable está constituida de gluten. Este componente le da elasticidad a la masa, lo que permite la textura esponjosa y masticable. Las principales fuentes de gluten son el trigo, presente en productos como pan, pasta, cereales y repostería; la cebada, que se usa en productos de malta, cerveza y algunas sopas (Biesiekierski, 2020).

El centeno, comúnmente encontrado en pan de centeno y galletas; y la avena, que, aunque no contiene gluten naturalmente, puede contaminarse con él durante el procesamiento. Incluso productos fuera de la industria alimenticia como cosméticos

también pueden contener gluten en cantidades trazas (Akhondi & Ross, 2025).

1.2.7. *Riesgo de contaminación cruzada por gluten.*

La exposición inadvertida al gluten por contaminación cruzada es un desafío común en el entorno industrial, doméstico, escolar y restaurantero; por lo que se requieren prácticas estrictas de manipulación de los alimentos. Las carnes de imitación, la cerveza, la salsa de soja y, ocasionalmente, el helado, el ketchup e inclusive los agentes estabilizantes tienen gluten dentro de su composición. La prevalencia del gluten en los entornos alimentarios puede provocar una ingestión no intencional, lo que constituye una gran preocupación para quienes siguen una dieta sin gluten. Las estrategias y los métodos de monitoreo efectivos son esenciales para mitigar estos riesgos (Damasceno et al., 2024).

1.2.8. *Enfermedad celiaca en adolescentes*

La EC es diagnosticada en la mayoría de los casos durante la primera infancia, especialmente entre los seis meses y los cinco años. La enfermedad suele aparecer poco después de la introducción del gluten en la dieta, pudiendo a través de la sintomatología en muchos casos dar un diagnóstico relativamente temprano, siempre y cuando exista una adecuada sospecha clínica por parte del personal de salud, permitiendo que el paciente pueda ser beneficiado con un tratamiento adecuado. Sin embargo y como ya se mencionó la EC persiste a través de todas las etapas de vida por las que el individuo atraviesa (Asociación Española de Pediatría, 2024).

La adolescencia, constituye un periodo de vulnerabilidad clínica, psicológica y social, lo que exige una atención especial de la EC en este grupo etario. La presentación clínica durante esta etapa tiende a ser más sutil con síntomas digestivos intermitentes o incluso con manifestaciones inespecíficas como fatiga, anemia, cefaleas, irritabilidad, síntomas depresivos, retraso puberal o baja densidad ósea, los cuáles en caso no se haya realizado el diagnóstico oportunamente lo dificultan en este periodo de vida (ESPGHAN, 2022).

Más allá de lo fisiológico, la adolescencia impone una serie de desafíos adicionales en relación con el diagnóstico y manejo de la celiaquía. El diagnóstico puede ser recibido con resistencia o escepticismo por parte del adolescente, dado que implica la necesidad de adoptar una dieta estricta sin gluten, en un momento de la vida en que predomina la necesidad de autonomía, la integración social y el rechazo a cualquier factor que suponga diferenciación o estigmatización. El impacto emocional del diagnóstico

puede generar conductas de negación, pobre adherencia al tratamiento o incumplimiento deliberado de la dieta, con el consecuente riesgo de desarrollar complicaciones a largo plazo como osteoporosis, infertilidad, enfermedades autoinmunes asociadas, y en casos excepcionales, linfomas intestinales (ESPGHAN, 2022)

En este contexto, el abordaje de la EC requiere un enfoque integral, donde el fortalecimiento del vínculo médico- paciente, la terapia psicológica, la educación nutricional adaptada al contexto del adolescente, el acompañamiento de la familia y la coordinación con el entorno escolar y social, son pilares fundamentales del proceso terapéutico, mejorando la adherencia y previniendo complicaciones a largo plazo (ESPGHAN, 2022).

1.2.9. Adolescencia: cambios fisiológicos y de alimentación

La adolescencia definida como la etapa que va desde los 10 hasta los 19 años es una etapa crítica del desarrollo humano que acarrea profundos cambios a nivel biológicos y psicosocial. Los cambios fisiológicos durante la adolescencia tienen una base endocrina fundamental, en especial por la activación del eje hipotálamo-hipófisis-gonadal, lo que desencadena una serie de modificaciones corporales y metabólicas que repercuten directamente en los requerimientos nutricionales del adolescente (Breehl & Caban, 2025).

Desde el punto de vista fisiológico, uno de los aspectos más notables de la adolescencia es el denominado “estirón puberal”, un crecimiento acelerado que ocurre en un periodo corto de tiempo y que está acompañado por una ganancia significativa de masa ósea, masa muscular y tejido adiposo. Además, estos cambios, se presentan cambios morfológicos ligados a la maduración sexual, tales como el desarrollo de las mamas y la menarquia en las adolescentes, o el incremento del volumen testicular y la aparición de vello facial en los varones. Estos cambios están mediados por un complejo equilibrio hormonal que involucra estrógenos, testosterona, hormona del crecimiento e insulina, entre otras, lo que hace que el metabolismo en esta etapa se vuelva especialmente exigente (Breehl & Caban, 2025).

Como ya se mencionó los requerimientos de macronutrientes aumentan significativamente en particular el de proteínas, lípidos y carbohidratos complejos. Las proteínas, en especial, son indispensables para la síntesis de tejidos musculares, enzimáticos y estructurales, mientras que los lípidos cumplen funciones esenciales en la formación de membranas celulares y en la producción hormonal. Además, el consumo calórico total puede superar con facilidad las 2.500 calorías diarias en varones

adolescentes físicamente activos, y alrededor de 2.200 en mujeres, aunque estas cifras pueden variar según el contexto geográfico, el nivel de actividad física y otros factores individuales (Breehl & Caban, 2025).

De igual forma, los micronutrientes desempeñan un papel crucial, el hierro, por ejemplo, es clave en esta etapa, principalmente en las mujeres después de la menarquía, a causa del aumento de las pérdidas menstruales, y en ambos sexos por el incremento de volumen sanguíneo y masa muscular. Su deficiencia puede resultar en anemia, fatiga y bajo rendimiento escolar o físico. Otro nutriente fundamental es el calcio, cuya asimilación alcanza su pico máximo en la adolescencia y resulta indispensable para la mineralización ósea y la prevención de enfermedades como la osteoporosis en etapas posteriores. La vitamina D, estrechamente relacionada con el metabolismo del calcio, también toma un rol esencial, principalmente en contextos donde la exposición solar es limitada (De Luca, 2024).

Todos estos requerimientos se dan bajo un aspecto no menos relevante como el que, durante la adolescencia, las decisiones alimentarias empiezan a estar influenciadas por factores externos al entorno familiar, como la presión de grupo, la publicidad, el acceso a productos industrializados y la búsqueda de autonomía. Pudiendo llevar al desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados, que incluyen el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, el bajo consumo de frutas y vegetales, o incluso la adopción de dietas restrictivas sin supervisión médica; favoreciendo el desarrollo de trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa o la bulimia, especialmente en contextos donde se ejerce presión sobre la imagen corporal (De Luca, 2024).

1.2.10. Requerimientos nutricionales de macro y micro nutrientes.

Debido a todas las características especiales ya descritas anteriormente para los adolescentes, resulta difícil estandarizar sus recomendaciones nutricionales. La mayor parte de los estudios existentes se basan en estudios extrapolaciones de investigaciones en niños y adultos. Las guías más utilizadas para determinar los requerimientos nutricionales son las Ingestas dietéticas de referencia (DRI), desarrolladas por la National Academy of Sciences y sucesoras de las Ingestas dietéticas recomendadas (DRA) de 1941. Estas recomendaciones no solo buscan prevenir deficiencias nutricionales, sino también promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo. Cabe señalar que hasta los 9 años las necesidades son similares para ambos sexos, pero a partir de la adolescencia comienzan a diferenciarse (Salazar & Crujeiras, 2021).

1.2.11. Requerimientos de Energía

En la última actualización de las DRI, se eliminó la recomendación universal de energía por grupos de edad, sugiriendo en su lugar calcular las necesidades energéticas mediante ecuaciones para estimar el gasto energético en reposo. Las guías incluyen una ecuación específica, pero en la práctica se usan con más frecuencia las fórmulas de la OMS y Schöfield. El cálculo debe considerar variaciones individuales como la actividad física, sexo, el estado puberal y la velocidad de crecimiento (Salazar & Crujeiras, 2021).

1.2.12. Macronutrientes

La distribución recomendada de macronutrientes en la dieta de los adolescentes debe garantizar el aporte suficiente para sostener el rápido crecimiento y el incremento de masa magra y ósea. La recomendación es: 10- 30% de proteínas (del aporte calórico total equivalente a 45-59 g/día), 25-35% de grasas priorizando ácidos grasos insaturados y 45-65% de hidratos de carbono, favoreciendo los complejos y limitando azúcares refinados. Este equilibrio asegura disponibilidad energética y favorece la síntesis de tejidos durante esta etapa crítica (Salazar & Crujeiras, 2021).

1.2.13. Vitaminas

La demanda de vitaminas aumenta de forma significativa debido al mayor gasto energético y metabólico. Entre las más relevantes se incluye a la tiamina, riboflavina, niacina, B12, B6 y ácido fólico. El complejo B es fundamental para el metabolismo energético; mientras que el ácido fólico resulta un compuesto crítico en adolescentes embarazadas para la prevención de defectos de tubo neural. En el caso de las vitaminas A, C, D y E también presentan un aumento de requerimiento debido a que son fundamentales para el crecimiento, la diferenciación y la proliferación celular, el desarrollo óseo y la función inmunitaria. La vitamina D requiere una especial atención ya que esta depende de la exposición al sol y a sus rayos UVA, siendo insuficiente en algunos contextos (Salazar & Crujeiras, 2021).

1.2.14. Minerales

En la adolescencia, tres minerales son esenciales para el desarrollo. El calcio es clave para la formación ósea, con un pico de depósito a los 13 años en mujeres y 14,5 en varones, recomendándose 900 mg/día, aunque su absorción puede verse afectada por cafeína, fósforo y fitatos. El hierro es necesario para aumento del volumen sanguíneo y los músculos. La recomendación es de 15 mg/día en niñas tras la menarquia y 11 mg/día

en varones. El hierro hemo presente en carnes se absorbe mejor que el no hemo, de origen vegetal, mejorando su absorción si es consumido junto con vitamina C.

Por último, el zinc es fundamental para el crecimiento óseo, muscular y capilar, sus principales fuentes son carnes, pescados y huevos, aunque su absorción puede reducirse por fitatos y la fibra en la dieta (Salazar & Crujeiras, 2021)

1.2.15. Guías alimentarias existentes para celíacos.

El objetivo de las guías alimentarias para personas con enfermedad celíaca es el de orientar a los pacientes y sus familias en una adecuada elección de alimentos, garantizando así una nutrición equilibrada libre de gluten la cual permita prevenir deficiencias nutricionales, controlar los síntomas y evitar futuras complicaciones. Estas guías son creadas por entidades de salud pública, asociaciones de celíacos y sociedades científicas, y aunque cambian un poco según el país, sin embargo, todas coinciden en la necesidad de una estricta exclusión del gluten y en la promoción de hábitos alimentarios saludables y duraderas a largo plazo (Parra & Robayo, 2025).

En términos generales, todas las guías coinciden en que el único tratamiento eficaz para la enfermedad celíaca es una dieta con restricción de gluten de por vida. Excluyendo totalmente el trigo, la cebada, el centeno y sus derivados, ya que incluso pequeñas cantidades pueden desencadenar una respuesta inmunológica que daña el epitelio intestinal. El consumo de avena suele generar controversias: en algunos países está permitido el consumo de avena certificada sin gluten, siempre y cuando el paciente haya mostrado buena adherencia al tratamiento y no presente síntomas persistentes, dado que la avenina puede generar reacciones cruzadas en una minoría de pacientes, y existe el riesgo frecuente de contaminación cruzada con cereales prohibidos durante el procesamiento (Parra & Robayo, 2025).

Las guías alimentarias resaltan el consumo de alimentos naturalmente libres de gluten, como frutas, verduras, legumbres, tubérculos, carnes frescas, pescados, huevos, leche y derivados lácteos no procesados, así como cereales alternativos como el arroz, el maíz, el amaranto, la quinoa, el mijo y el sorgo. Estos alimentos, aparte de ser seguros, brindan nutrientes esenciales que pueden estar en riesgo de déficit en pacientes celíacos, como el hierro, el calcio, el zinc, las vitaminas del grupo B y la fibra dietética. Se sugiere, por ende, una alimentación variada, basada en alimentos frescos y mínimamente procesados, evitando productos industrializados que puedan contener gluten oculto (Parra & Robayo, 2025).

En este sentido, las guías también advierten sobre la lectura cuidadosa de etiquetas y la relevancia del etiquetado claro, que incluyan certificaciones las cuales garanticen la ausencia del gluten. En países como Argentina, España, Canadá y Estados Unidos, existen normas específicas sobre el etiquetado "sin gluten", y se exige que los productos que lleven esta denominación contengan menos de 20 partes por millón (ppm) de gluten, umbral considerado seguro según la normativa internacional adoptada por el Codex Alimentarius. Aun así, las guías también aconsejan tener precaución al momento de la manipulación de los alimentos en el hogar, en comedores escolares o en restaurantes, para quede esta forma se pueda evitar la contaminación cruzada con superficies, utensilios o ingredientes que hayan estado en contacto con gluten (Parra & Robayo, 2025).

Adicionalmente, las guías alimentarias para celíacos también contemplan el apoyo nutricional especializado, especialmente al momento del diagnóstico. Es frecuente que los pacientes lleguen con deficiencias nutricionales (en hierro, ácido fólico, vitamina B12 o vitamina D) debido a la malabsorción intestinal, por lo que muchas guías recomiendan una evaluación nutricional inicial completa y, de ser necesario, la suplementación con micronutrientes bajo indicación profesional. Asimismo, se promueve la educación nutricional continua, tanto para el paciente como para su entorno familiar, con el fin de fomentar la adherencia y prevenir el aislamiento social o las restricciones alimentarias innecesarias (Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), 2021) (Parra & Robayo, 2025)

Por otro lado, muchas guías actuales reconocen la importancia de un enfoque psicosocial en la adolescencia, donde la aceptación del diagnóstico y la adaptación a una dieta restrictiva pueden generar ansiedad, rechazo o conductas alimentarias de riesgo. Por ello, se aconseja que el seguimiento de los pacientes celíacos incluya apoyo psicológico, orientación escolar y estrategias prácticas para manejar situaciones sociales complejas como viajes, salidas o eventos compartidos, en los que se pueda mantener la seguridad alimentaria sin comprometer la calidad de vida (Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), 2021) (Parra & Robayo, 2025).

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Elaborar una guía alimentaria para adolescentes con enfermedad celíaca, fundamentada en sus requerimientos nutricionales, que fomente una alimentación equilibrada, segura y sostenible en el tiempo.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar, mediante una revisión bibliográfica científica actualizada, los requerimientos nutricionales de los adolescentes con enfermedad celíaca, considerando las necesidades de macro y micronutrientes propios de esta etapa de desarrollo.
- Diseñar una guía alimentaria práctica, accesible y basada en evidencia, la cual incluya alimentos permitidos, así como alternativas seguras sin gluten adaptadas a las necesidades nutricionales de adolescentes con enfermedad celiaca.
- Validar el contenido de la guía alimentaria mediante juicio de expertos, con el fin de determinar claridad, pertinencia, coherencia y aplicabilidad

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Para el desarrollo del presente estudio y la elaboración de la guía alimentaria para adolescentes con celiaquía, se usaron los siguientes materiales:

Fuentes de información científica y bases de datos: Se consultaron bases de datos científicas especializadas, como PubMed, Scopus, Cochrane y Google Scholar, como fuente complementaria para la ubicación de literatura adicional. Se revisaron artículos originales, revisiones sistemáticas, consensos, guías clínicas y manuales de referencia relacionados con los requerimientos nutricionales de adolescentes y el manejo dietético de la enfermedad celiaca.

Documentos normativos y guías de referencia: se utilizaron documentos técnicos y guías elaboradas por sociedades científicas y organismos reconocidos en gastroenterología y nutrición pediátrica, tales como ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition), la NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition), el American College of Gastroenterology (ACG), así como lineamientos emitidos por la OMS y la FAO en materia de alimentación saludable y guías dietéticas

Recursos técnicos y de sistematización: para la búsqueda, la organización y análisis de la información se empleó una computadora personal con programas de ofimática (Microsoft Word y Excel), también se usó fichas de registro creadas acceso a internet para la búsqueda bibliográfica y fichas de registro diseñadas en hojas de cálculo, que permitieron recopilar y sintetizar la información encontrada.

Materiales para validación: para la validación de la guía, se diseñó un cuestionario el cual fue realizado en formato digital. Este fue dirigido a profesionales de la salud. Dicho instrumento permitió valorar la pertinencia, claridad y aplicabilidad de las recomendaciones planteadas.

Implementos de apoyo general: Para esto se incluyeron insumos básicos como papel, lapiceros, carpetas de archivo, impresoras, los cuales facilitaron la organización de la documentación y los respaldos necesarios.

2.2. Métodos

2.2.1. Nivel y tipo de investigación

La investigación se enmarca en un nivel descriptivo y propositivo. Esta investigación es descriptiva porque recopila, organiza y analiza información científica y técnica sobre la enfermedad celiaca, los requerimientos nutricionales en adolescentes y la evidencia disponible para una alimentación adecuada. Asimismo, es propositiva porque no solo se limita a describir la situación, sino que plantea soluciones concretas a través de la elaboración de una guía de alimentación o nutricional adaptada a las necesidades de los enfermos celiacos del grupo etario en adolescencia (Hernández Sampieri et al., 2023).

Respecto al tipo de investigación del presente, este estudio es documental estructurado. Es documental porque se sustenta en la revisión y análisis de literatura científica, consensos clínicos, guías internacionales y documentos técnicos que aportan evidencia para respaldar las recomendaciones dadas en las guías. Asimismo, se considera aplicado debido a que los resultados obtenidos se traducen en un material práctico, de uso clínico y educativo, dirigido especialmente a profesionales de la salud, pacientes y familiares de estos pacientes (Ato et al., 2013).

2.2.2. Selección del área o ámbito de estudio

El área de estudio de la presente investigación corresponde al campo de la nutrición clínica y dietoterapia, con énfasis en el manejo nutricional de adolescentes diagnosticados con enfermedad celiaca. Se consideró este ámbito porque la adolescencia es una etapa crítica del ciclo vital, caracterizada por un acelerado crecimiento somático, cambios hormonales y de comportamiento que modifican los requerimientos nutricionales, incrementando las demandas nutricionales y exigiendo un abordaje dietético específico (Story et al., 2021).

La revisión bibliográfica realizada fue centrada en fuentes científicas internacionales y nacionales las cuales abordaron los requerimientos nutricionales en la adolescencia, así como las recomendaciones dietéticas específicas para pacientes con enfermedad celiaca. Con el fin de garantizar la relevancia y actualidad, fueron incluidos documentos publicados entre 2010 y 2025 en idioma español o inglés.

Asimismo, se consideró como población adolescente a los individuos de ambos sexos en un rango de edad de 10 a 19 años con enfermedad celiaca, conforme a la definición de adolescencia establecida en la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014). La guía alimentaria se diseñará para este grupo etario, pero contextualizada a la

realidad alimentaria local, tomando en cuenta disponibilidad de alimentos, los patrones culturales y la accesibilidad económica.

El ámbito de aplicación incluye principalmente el hogar y el entorno escolar, ya que son los espacios donde los adolescentes realizan la mayor parte de su ingesta alimentaria y donde se encuentran más retos respecto a la adherencia de la dieta libre de gluten (DLG).

2.2.3. Descripción del proyecto de investigación y procedimientos para la recolección de la información

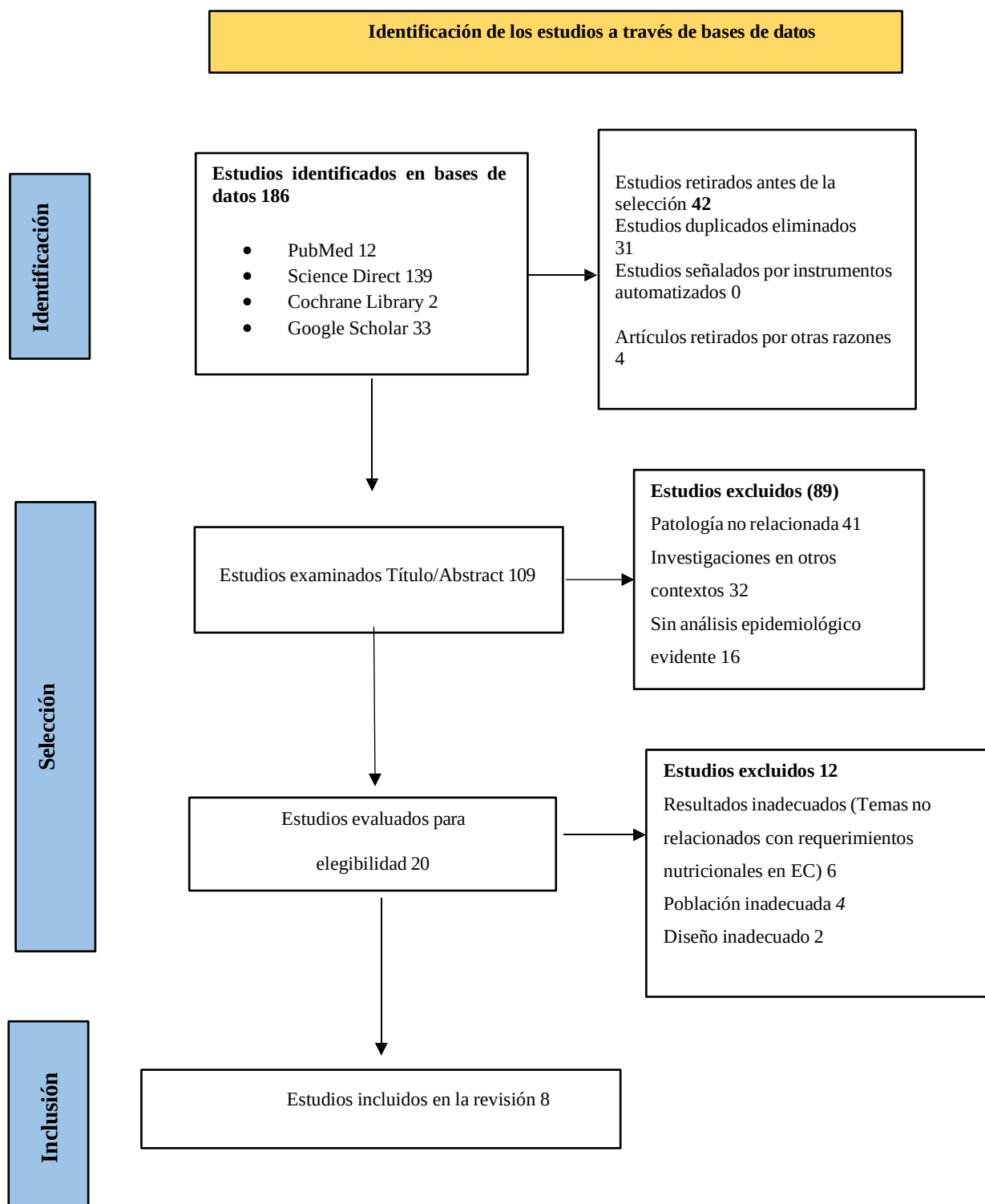
El presente proyecto de investigación se estructuró en cinco fases, las cuales se orientaron a la creación y validación de una guía alimentaria para adolescentes con enfermedad celiaca.

Fase 1: Recolección de la información

La primera etapa correspondió a una revisión bibliográfica estructurada de la literatura científica vigente. Para garantizar la transparencia y el rigor en el proceso de búsqueda, selección, elegibilidad e inclusión de los estudios, se tomó como referencia los lineamientos PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), para reportar el proceso de búsqueda y selección. Para esto, se efectuó una búsqueda en bases de datos científicas internacionales como PubMed, Scopus, Cochrane y Google Scholar, en estos se usaron términos claves tanto en español como en inglés, entre los que se tuvo celiac disease, nutritional requirements, gluten free diet, adolescents, etc. Combinados mediante operadores booleanos como AND, OR.

Se aplicó luego criterios de inclusión y exclusión previamente definidos; se consideraron artículos originales, revisiones sistemáticas, guías clínicas y consensos publicados entre los años 2010 y 2025, que abordaron requerimientos nutricionales de adolescentes con enfermedad celiaca. Se excluyeron documentos sin aval científico, estudios duplicados o que no incluyeran población adolescente. El proceso incluyó la identificación, selección y elegibilidad e inclusión de los artículos, documentados siguiendo la lista de verificación PRISMA en español y se representará en el diagrama PRISMA, en el cual se documentó el número total de artículos encontrados, los duplicados eliminados, los excluidos y los finalmente incluidos en la revisión (Page et al., 2021).

Figura 1. *Flujograma de búsqueda y selección de información según metodología PRISMA*



Fase 2: Elaboración de recomendaciones basadas en el estado nutricional de adolescentes con enfermedad celiaca

Una vez que se ha elaborado la Fase 1, se elaboró el proceso de construcción de recomendaciones nutricionales orientadas a adolescentes diagnosticados con celiaquismo. Esta fase metodológica no consistió en la redacción directa de orientaciones, sino en la descripción sistemática del procedimiento seguido para garantizar que las recomendaciones respondieran a la evidencia científica y a la realidad nutricional local. Como insumos principales se tomaron dos fuentes:

Literatura científica recopilada en bases de datos indexadas que incluyó guías clínicas, consensos de sociedades científicas y revisiones sistemáticas sobre requerimientos nutricionales en adolescentes con enfermedad celiaca. Tesis de investigadores como la de Meneses (2025) titulada “*Evaluación del estado nutricional en pacientes de la Asociación celiaca del Ecuador*”, con resultados que permitieron evaluar el estado nutricional de esta población según grupo etario y que sirvieron de referente local para adaptar la evidencia internacional.

Además, el procedimiento metodológico se estructuró en 4 etapas:

- **Jerarquización de la evidencia:** se formó un sistema de niveles para priorizar la información. En el nivel más alto se colocaron las guías clínicas y consensos internacionales (ESPGHAN, NASPGHAN, ACG, OMS, FAO). Luego se colocaron las revisiones sistemáticas y metaanálisis referentes al tema. En tercer lugar, estudios observacionales relevantes y por último la evidencia local proveniente de las tesis de investigadores como Meneses.
- **Identificación de nutrientes críticos:** se documentaron los nutrientes de mayor relevancia para la población adolescente y que muestran un mayor riesgo de deficiencia en pacientes celíacos, como energía, proteínas, minerales (hierro, calcio, zinc, etc.), ácido fólico y fibra. Esta información fue organizada en una matriz para comparar los valores de referencias internacionales con los hallazgos locales, permitiendo así identificar diferencias y puntos de similitud.
- **Síntesis y adaptación contextual:** la evidencia reunida fue examinada y comparada, integrando la información internacional como nacional. Se tuvo en cuenta la disponibilidad alimentaria, accesibilidad económica y los patrones culturales del contexto en el que se desarrolla la investigación, con el fin de asegurarnos que las recomendaciones fuesen aplicables en la práctica clínica y comunitaria.

- **Formulación preliminar de recomendaciones:** basándonos en la síntesis realizada, se elaboraron diez propuestas nutricionales preliminares con una orientación a la promoción de una dieta libre de gluten segura, previniendo deficiencias nutricionales y mejorando la adherencia dietética en adolescentes celíacos. Estas recomendaciones quedaron como versión preliminar y fueron sometidas a validación por juicio de expertos en nutrición y gastroenterología pediátrica posteriormente.

Fase 3: Diseño de recetas y determinación del aporte nutricional para adolescentes con enfermedad celíaca

La tercera fase de la investigación se centró en la estandarización de porciones y en la elaboración de opciones o recetas que estén adaptadas al grupo etario en cuestión, con la finalidad de transformar los requerimientos nutricionales en fases previas con orientación práctica y aplicable para la vida cotidiana de la población de la investigación. El procedimiento para esta fase incluyó:

- **Definición de grupo de alimentos:** se organizó los alimentos según categorías acorde a las guías dietéticas internacionales diseñadas por la OMS, FAO, ESPGHAN, etc. Y a las recomendaciones vigentes a nivel nacional. Esta clasificación permitió establecer un esquema de referencia que incluyó cereales y derivados sin gluten, junto con proteínas tanto de origen animal y vegetal, además de lácteos y/o sustitutos, frutas, verduras, grasas y líquidos.
- **Determinación de tamaños y número de porciones:** a partir de los requerimientos de energía y de nutrientes críticos que se establecieron en la Fase 2, se calcularon las porciones recomendadas por cada grupo de alimentos para adolescentes de 10 a 19 años con enfermedad celíaca. Además, se emplearon para esta determinación tablas de composición de alimentos, complementadas con lineamientos de guías de alimentación saludable.
- **Selección y estandarización de recetas:** Se diseñaron 5 recetas libres de gluten adaptadas a las necesidades del grupo etario, siguiendo criterios de accesibilidad, aceptabilidad y aporte nutricional. El proceso de estandarización incluyó la identificación de recetas a nivel local y que pueden adaptarse; sustitución de ingredientes que tienen gluten en su composición por otras alternativas seguras y accesibles, el cálculo de la composición nutricional en cada receta y el ajuste de

cantidades e ingredientes para asegurar con ello la cobertura de los requerimientos y la viabilidad de la preparación en el entorno tanto familiar como escolar.

- **Formato estandarizado de presentación:** las recetas se redactaron en un formato uniforme que abarca ingredientes, cantidades, procedimientos de preparación, rendimiento y el tamaño de la porción a servir. Con el fin de garantizar la claridad, replicabilidad y aplicabilidad práctica de las recetas propuestas.

Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria para adolescentes con enfermedad celiaca

La cuarta fase del trabajo consistió en la creación de la guía alimentaria dirigida a adolescentes con diagnóstico de enfermedad celiaca. Este proceso se elaboró utilizando las fases anteriores, consolidando la evidencia, las tablas de porciones y las recetas validadas.

Para comenzar se integraron las tablas de porciones recomendada que vienen de la Fase 2, con las recetas estandarizadas de la Fase 3. Con esto se permitió contar con un material estructurado que combina fundamentos técnicos con aplicaciones prácticas para el día a día. Para el desarrollo de las recetas y menús se contó con una optimización de parte de nutricionistas calificados y cocineros quienes aseguraron que las preparaciones fueron factibles, atractivas y aceptadas.

Con esto se buscó tener una propuesta con criterios nutricionales, gastronómicos y accesible para el público objetivo. Además, se fabricó la guía con material que resultada visualmente atractivo, fácil de interpretar y adaptado a la comprensión del público objetivo. Para ello, se usaron infografías, esquemas, íconos, diseños amigables para poder facilitar la adherencia a las recomendaciones nutricionales.

Por último, como parte central de esta fase, se hicieron menús para 7 días, integrando las recetas estandarizadas y respetando las porciones recomendadas en la fase anterior. El diseño de menú fue hecho de manera equilibrada, con una distribución adecuada de macro y micronutrientes críticos.

Fase 5: Validación de las Guías Alimentarias

Con el fin de asegurar la validez del contenido, claridad, pertinencia y calidad de diseño de la guía alimentaria para adolescentes con enfermedad celíaca, se realizó un proceso de validación por medio de un juicio de expertos. Este método hizo posible evaluar la calidad y adecuación del material mediante la revisión crítica de profesionales con experiencia en el área temática.

Para lo cual se contó con la participación de expertos en nutrición, los cuales fueron seleccionados mediante muestreo intencional, considerando como criterio de inclusión ser nutricionista con al menos dos años de experiencia profesional en nutrición clínica. La participación de estos profesionales permitió valorar la pertinencia científica y práctica de la guía desde una perspectiva especializada. La selección de los expertos está fundamentada por Lynn (1986) y Polit y Beck (2006), quienes indican que un panel de entre 5 y 10 expertos es adecuado para poder garantizar una evaluación confiable del contenido de un instrumento o material educativo.

A cada uno de los expertos se les fue compartido el borrador de la guía alimentaria, junto con un formulario de validación, el cual fue diseñado específicamente para este estudio, el cual fue elaborado y distribuido haciendo uso de la plataforma Google Forms. El instrumento incluyó una escala tipo Likert de cuatro niveles (1= Deficiente, 2 = Aceptable, 3 = Bueno, 4 = Excelente) el cual permitió evaluar diferentes aspectos del material.

El formulario de validación evaluó cuatro dimensiones principales del documento:

- Contenido
- Claridad
- Pertinencia
- Diseño

Cada dimensión incluyó criterios específicos los cuales permitieron la valoración de aspectos como la exactitud científica de la información, la claridad del lenguaje utilizado, la pertinencia de las recomendaciones nutricionales y la calidad de la presentación visual del documento.

Las respuestas proporcionadas por los expertos fueron recopiladas de forma automática a través de la plataforma Google Forms y posteriormente fueron exportadas a una hoja de cálculo en Microsoft Excel para su respectiva tabulación y análisis. En la matriz de datos se registraron las puntuaciones que fueron asignadas por cada uno de los expertos a los diferentes ítems evaluados.

Posteriormente, se realizó el cálculo del Índice de Validez de Contenido (IVC o CVI) para cada criterio y dimensión, utilizando la siguiente formula:

Ecuación 1

$$IVC = \frac{\text{Número de expertos que calificaron el ítem con 3 o 4}}{\text{Número total de expertos}}$$

Para el cálculo del índice se consideraron como respuestas válidas aquella correspondientes a las categorías “Bueno” (3) y “Excelente” (4).

Los valores obtenidos fueron analizados e interpretados teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- $IVC \geq 0,80$: validez adecuada del ítem
- IVC entre 0,60 y 0,79: requiere ajustes menores
- $IVC < 0,60$: requiere revisión o modificación del contenido

Además del análisis cuantitativo, se analizaron las observaciones y los comentarios cualitativos que fueron proporcionados por los expertos, con el fin de identificar sugerencias y oportunidades de mejora en el contenido y en la presentación de la guía. Con base en estos aportes se realizaron los ajustes necesarios para la elaboración de la versión final del material educativo.

2.3. Aspectos éticos

La presente investigación se fundamenta en el respeto a los principios éticos que rigen la práctica científica y académica. Al tratarse de un estudio basado en revisión bibliográfica no se realizaron intervenciones directas con seres humanos ni se manipularon variables biológicas, por lo tanto, no implica riesgos para personas o comunidades. Para garantizar la integridad del trabajo:

- Fue respetada la propiedad intelectual de los autores consultados con una correcta citación
- Se utilizaron fuentes confiables y científicas, evitando documentos sin carácter divulgativo ni respaldo académico
- En la fase de validación de la guía, los profesionales invitados participaron de forma voluntaria y con pleno conocimiento de los objetivos del estudio, previa firma de un consentimiento sencillo el cual garantizo la confidencialidad de sus aportes.
- Los resultados que se obtuvieron fueron presentados de forma transparente y sin alteraciones, con el compromiso de difundir la información únicamente con fines académicos y científicos
- Este proyecto forma parte del plan institucional aprobado por el comité de ética de la universidad técnica de Ambato, bajo la resolución N° UTA-CONIN- 2025-0102-R, lo que asegura el cumplimiento de las normativas éticas nacionales e internacionales aplicables.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIONES

3.1. Análisis y discusión de resultados

3.1.1. Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información- revisión sistemática de la literatura

La revisión sistemática que se realizó tuvo como propósito identificar la evidencia científica más reciente y con mayor relevancia acerca del estado nutricional en adolescentes con enfermedad celiaca que siguen una dieta libre de gluten (DLG). El proceso se hizo de acuerdo con las directrices dadas por PRISMA 2020, a través de una búsqueda exhaustiva en Pubmed, Cochrane Library, Science Direct y Google Scholar, con términos MeSH combinados con operadores booleanos. El resultado inicial de la búsqueda arrojó 186 publicaciones, de las cuales 31 fueron eliminadas por presentar duplicación.

Luego de realizado el cribado por títulos y resúmenes se excluyeron 42 registros y además 4 artículos más fueron descartados por tener inconsistencias metodológicas o falta de acceso a los textos de manera completa. En total, quedaron 20 artículos que fueron evaluados de manera completa, siendo incluidos en este estudio solamente 8 que cumplían con los criterios de inclusión y que constituyeron la base científica de esta fase. A esta evidencia se sumó la investigación de Meneses (2025), que es fundamental para contrastar la evidencia internacional con el contexto nacional ecuatoriano

La síntesis global de los estudios que se incluyeron revela que los adolescentes celiacos presentan riesgos nutricionales considerables, sobre todo respecto a nutrientes esenciales como hierro, calcio, zinc, vitaminas del complejo B, vitamina D y fibra, aun cuando se mantiene una adecuada adherencia a la dieta libre de gluten. Se evidencia, además, que los productos de origen industrial que no tienen gluten presentan una menor densidad en los nutrientes, menor aporte proteico y fortificación escasa, contribuyendo a déficit persistente. A continuación, se coloca la información más relevante que nos da cada una de las fuentes seleccionadas.

Di Nardo et al. (2019), realizaron una revisión sistemática, con el objetivo de evaluar las deficiencias nutricionales en niños y adolescentes con enfermedad celiaca bajo dieta libre en gluten. Dentro de los hallazgos encontrados se reportó déficits persistentes de hierro, vitamina D y calcio, inclusive varios años después de la dieta libre de gluten; los autores señalan que la adolescencia es un periodo crítico por lo cambios y requerimientos que se tienen en esa etapa de la vida y observaron que la adherencia estricta a la dieta no garantiza la adecuación nutricional adecuada si se tiene una base en los productos industriales. Como conclusión, mencionan que se requiere vigilancia continua y estrategias de fortificación nutricional.

Glabeska et al. (2018), buscaron analizar la ingesta de nutrientes en niños y adolescentes celíacos en dietas libres de gluten a largo plazo a través de un estudio transversal con encuestas dietéticas validadas. En los resultados encontraron que las dietas dentro de esta población tenían baja cantidad de fibra y vitaminas del complejo B; baja diversidad dietaria y alta cantidad de carbohidratos refinados. Además, comprobaron que los adolescentes estaban marcados por estilos de vida menos estructurados y con déficits nutricionales más marcados. Como conclusión, refieren que hay una baja calidad nutricional y que este no es un fenómeno aislado sino sistemático

Benelli et al. (2022), evaluaron cambios longitudinales en los parámetros antropométricos y dietéticos cuando se hace un cambio de dieta a una libre de gluten; a través de una metodología longitudinal con mediciones periódicas. El resultado encontrado fue que se tuvo una mejora progresiva en el peso y talla, indicando una recuperación del crecimiento. Además, se vio la persistencia de un patrón dietético desequilibrado en los pacientes celíacos quienes suelen consumir cantidades elevadas de carbohidratos simples y baja cantidad de fibra, conllevando a un alto riesgo de sobrepeso aunado a una dependencia de productos libres de gluten altos en energía. Este estudio concluye que la dieta libre en gluten corrige la mucosa, pero no necesariamente el estilo alimentario.

En el cuarto estudio seleccionado, Molina et al. (2018), realizaron un estudio en España donde buscan determinar el aporte de energía y macronutrientes de productos libres de gluten en niños y adolescentes a través de un análisis detallado de productos consumidos habitualmente. Como parte de los resultados se encontró que los productos libres de gluten aportan gran cantidad de energía diaria a los pacientes, debido a que

tienen gran cantidad de grasas y azúcares simples, además contribuyen al riesgo de sobrepeso y desequilibrio metabólico. Se concluyó principalmente que las dietas libres en gluten seguidas por los pacientes no siempre son sinónimos de dietas saludables.

Ciccioppo et al. (2015), analizaron diferencias entre las dietas y sus diferencias en diferentes etapas (niñez, adolescencia y adultez) a través de una revisión narrativa. Se vio que con un cambio a una DLG la recuperación de la mucosa puede tardar más en adolescentes, afectando la absorción de micronutrientes, estas diferencias impactan en mayor cantidad en el metabolismo del hierro y vitamina D. Se concluye por tanto que algunos déficits nutricionales persisten incluso con adherencia dietética estricta.

Para terminar esta parte, los últimos 3 estudios, Lamacchia et al. (2014) realizaron una revisión técnica evaluando propiedades nutricionales y tecnológicas de los alimentos libres de gluten en las dietas y justifica el problema nutricional que afrontan los pacientes debido a la poca oferta y versatilidad alimentaria que existe. En el caso de Akubeng y Thomas (2010), realizaron una revisión sistemática para identificar la cantidad tolerable de gluten sin que haya daño mucoso en los pacientes, viendo que concentraciones > 10-20mg/día puede asociarse a daño en subgrupo sensibles y con un riesgo de microexposición que perpetúa una inflamación subclínica y mala absorción.

Mazzeo et al. (2025), realizaron una revisión sistemática para analizar el estado nutricional a corto y largo plazo en pacientes pediátricos y adolescentes tempranos, viendo que existe persistencia de déficits de vitamina D, calcio y fibra incluso después de años de tratamiento nutricional y concluyendo que los déficits no son excepciones sino un patrón recurrente.

Para describir la realidad ecuatoriana es de suma importancia resumir la evidencia encontrada por Meneses en sus tesis del 2025, donde titulada “*Evaluación del estado nutricional en pacientes de la asociación de celíacos del Ecuador*” en esta realiza un análisis según grupos etarios, incluidos los adolescentes. En la población evaluada se encontró que:

- Los déficits de hierro y vitamina D son recurrentes en adolescentes, reflejando insuficiencias nutricionales como parte de la alteración en la absorción (Meneses, 2025).

- La ingesta de calcio es deficitaria, principalmente debido al consumo insuficiente de lácteos y a la falta de alternativas libres de gluten fortificadas (Meneses, 2025).
- Se identificó un patrón alimentario caracterizado por una dependencia alta de productos libres de gluten industrializados, reproduciendo la baja calidad nutricional descrita en estudios internacionales (Meneses, 2025).
- A pesar de que las medidas antropométricas se encuentran en rangos normales, en la mayoría de los casos hay un subgrupo con riesgo simultáneo de malnutrición por déficit (baja ingesta de micronutrientes) y por exceso (alta ingesta de energía de productos libres en gluten altos en carga energética) (Meneses, 2025).
- La diversidad alimentaria es limitada y el consumo de frutas, alimentos naturales sin gluten y vegetales es menor a lo recomendado, replicando patrones observados en Europa y Estados Unidos (Meneses, 2025).

La coherencia entre los hallazgos encontrados confirma que las deficiencias no dependen solo del contexto, sino que forman un fenómeno global relacionado con la DLG en etapa adolescente. Esta consistencia hace más evidente la necesidad de desarrollar lineamientos nutricionales específicos. Asimismo, la evidencia recopilada demuestra que los adolescentes con enfermedad celiaca representan un grupo de alto riesgo nutricional, inclusive cuando tienen una adecuada DLG. Esto se origina debido a muchos factores relacionados como:

- Baja calidad nutricional en muchos productos libres de gluten que carecen de fibra, proteínas y micronutrientes esenciales.
- Hábitos alimentarios con mayor cantidad de productos industrializados
- Necesidades fisiológica más altas dada la etapa de vida, especialmente en hierro, vitaminas y calcio.
- Persistencia de inflamación o malabsorción aún con un régimen dietético.
- Escaso seguimiento nutricional, debido a que muchos adolescentes no acuden a consultas nutricionales de manera regular.
- Patrones alimentarios propios de la edad.
- Variaciones en la dieta debido a interacciones o mayor actividad en círculos sociales que no tienen celiaquismo.

3.1.2. Fase 2: Elaboración de recomendaciones

Con base en la revisión de la literatura científica y considerando los hallazgos del estudio local realizado por Meneses Pérez (2025), se establecieron los requerimientos nutricionales estimados para adolescentes con enfermedad celíaca.

La determinación de los requerimientos energéticos y la distribución de macronutrientes fue fundamentada en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las Ingestas Dietéticas de Referencia (DRI). Para la creación de la guía alimentaria también se tomaron como referencia los requerimientos establecidos en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), debido a que estas adaptan las recomendaciones internacionales al contexto nacional, considerando la disponibilidad de alimentos, los patrones culturales de consumo y la situación epidemiológica del país. Asimismo, la priorización de micronutrientes críticos se sustentó en la evidencia nacional, que evidencia déficits recurrentes de hierro, calcio y vitamina D, al igual que los patrones de malnutrición por exceso en la adolescencia.

Estos valores constituyen la base técnica para la formulación de las recetas y fichas técnicas propuestas en la presente investigación.

Tabla 1. *Requerimientos nutricionales diarios estimados para adolescentes con enfermedad celíaca*

Edad	Hombres				Mujeres			
	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
10- 13	2855,90				2421,86			
14 -17	3103,09	55 – 58%	12 -15%	30%	2442,07	55 – 58%	12 -15%	30%
18 -19	2188,97				1707,71			

Tabla 2. Mensajes claves para adolescentes con enfermedad celiaca

Mensaje	Descripción (desarrollada y entendible para el paciente)
1 Mantén una dieta estricta libre de gluten todos los días.	La base del tratamiento es eliminar completamente el gluten de la alimentación. Esto incluye evitar trigo, cebada, centeno y avena no certificada. Incluso pequeñas cantidades pueden dañar el intestino y empeorar tu absorción de nutrientes. Revisa siempre las etiquetas, evita contaminación cruzada y no consumas productos “artesanales” sin certificación. La exposición a más de 10–20 mg de gluten al día puede causar daño intestinal según estudios clínicos.
2 Incluye alimentos ricos en hierro todos los días para prevenir la anemia.	Los adolescentes celíacos suelen presentar deficiencia de hierro debido a la malabsorción y bajo consumo de alimentos ricos en este mineral. Consume: carnes magras, hígado, pollo, pescado, huevo, menestras (lentejas, frejoles), espinaca, acelga. Combínalos con frutas ricas en vitamina C (naranja, mandarinas, fresas) para mejorar la absorción. Evita consumir té o café junto a las comidas porque bloquean la absorción de hierro.
3 Aumenta el consumo de alimentos con calcio y vitamina D para fortalecer tus huesos.	Los adolescentes necesitan más calcio y vitamina D debido al crecimiento óseo. Se recomienda consumir: leche y yogur sin gluten, quesos, bebidas vegetales fortificadas, brócoli, almendras, sardinas, atún y huevo. Intenta recibir al menos 15–30 minutos de luz solar al día. Estos nutrientes son fundamentales porque la mayoría de los adolescentes celíacos presentan bajos niveles, incluso siguiendo la dieta libre de gluten.
4 Consume alimentos naturalmente altos en fibra todos los días.	Muchos productos sin gluten son bajos en fibra, lo que puede causar estreñimiento, inflamación o mala digestión. Prioriza vegetales, frutas frescas, menestras, papa, camote, plátano, quinua, avena certificada GF y semillas como chía o linaza. Intenta incluir al menos 25–30 g de fibra al día para mejorar tu digestión y cuidar tu microbiota intestinal.
5 Elige alimentos naturalmente libres de gluten antes que productos procesados GF.	Aunque existen muchos productos “gluten free”, muchos de ellos son altos en azúcar, grasas y calorías, y bajos en vitaminas y minerales. Siempre es mejor elegir alimentos frescos como frutas, verduras, carnes, huevo, tubérculos, arroz, quinua, maíz, legumbres,

Mensaje	Descripción (desarrollada y entendible para el paciente)
6 Incluye una fuente de proteína en cada comida.	<p>frutos secos y semillas. Esto ayuda a mejorar la calidad nutricional y disminuir el riesgo de sobrepeso.</p> <p>Las proteínas ayudan a mantener tus músculos y favorecen tu crecimiento. En cada comida incluye: pollo, pescado, huevos, carnes magras, queso, yogur sin gluten o legumbres. Si consumes productos GF procesados, revisa que tengan al menos 3–5 g de proteína por porción. Esto es especialmente importante porque muchos adolescentes celíacos presentan ingestas proteicas insuficientes.</p>
7 Hidrátate bien durante el día.	<p>La falta de fibra y el consumo de productos procesados puede causar estreñimiento, por lo que es importante beber suficiente agua. Intenta consumir entre 6 y 8 vasos de agua al día. Evita bebidas azucaradas y energéticas. Si haces deporte, aumenta tu consumo de agua según tus necesidades.</p>
8 Organiza tus comidas y evita saltarte el desayuno.	<p>Muchos adolescentes omiten comidas, lo que empeora su ingesta nutricional. Intenta consumir tres comidas principales y dos refrigerios saludables al día. Un desayuno rico en proteínas y carbohidratos saludables ayuda a mejorar tu energía y concentración. Evita periodos largos sin comer.</p>
9 Realiza actividad física de manera regular.	<p>El ejercicio ayuda al fortalecimiento óseo y muscular, y mejora el estado de ánimo. Se recomienda entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada por semana (caminar, montar bicicleta, deportes). La actividad física potencia la absorción de calcio y contribuye a mantener un peso saludable.</p>
10 Acude a controles nutricionales periódicos.	<p>Un nutricionista evaluará tu progreso, identificará deficiencias nutricionales y te ayudará a ajustar tu dieta según tus necesidades. Se recomienda realizar un control cada 3 a 6 meses. Esto permite prevenir anemia, déficit de vitamina D, desmineralización ósea y otros problemas frecuentes en adolescentes celíacos.</p>

Nota. Elaboración propia.

3.1.3. Fase 3: Estandarización de porciones y recetas para adolescentes con enfermedad celiaca

La estandarización de porciones se realizó utilizando medidas caseras con equivalencia en peso, estrategia ampliamente recomendada en guías alimentarias y manuales técnicos para facilitar la comprensión y aplicación de las recomendaciones dietéticas en la población general (Ministerio de Salud Pública del Ecuador., 2018). Como referencia técnica para la definición de medidas caseras se consideró el Manual fotográfico de alimentos, mientras que la determinación de las porciones se basó en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABAS), las cuales constituyen documentos normativos estandarizados y validados a nivel nacional (Ministerio de Salud Pública del Ecuador., 2018).

Como apoyo técnico complementario, se utilizó el Manual Fotográfico de Porciones de la Universidad San Francisco de Quito como referencia visual para la equivalencia entre medidas caseras y peso en gramos. Adicionalmente, con el fin de contextualizar y fortalecer el material gráfico de la guía, se realizó la toma directa de fotografías de las medidas caseras de los alimentos considerados en la estandarización (tazas, cucharas, cucharaditas, etc.); esto se realizó en el laboratorio de técnica dietética en la universidad técnica de Ambato. Las imágenes faltantes fueron generadas mediante herramientas de inteligencia artificial (Gemini). Garantizando así uniformidad visual, claridad en la representación de las porciones y coherencia técnica en el manual fotográfico.

Tabla 3. *Medidas caseras recomendadas*

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
LÁCTEOS CON GRASA	° Leche semidescremada pasteurizada	

	*Yogurt natural	
	*Leche de cabra	
	*Leche en polvo entera	
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	° Leche descremada pasteurizada	
	*Leche en polvo descremada	
	*Queso mozzarella bajo en grasa	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
CARNES CON POCA GRASA	*Queso fresco	
	° Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	

	◦ Huevo de gallina	
CARNES MAGRAS	◦ Presa de pollo	
	*Carne de res magra promedio (cocida o al horno)	
	*Carne de cuy	
	*Carne de conejo	
	*Hígado de pollo	
	*Pavo asado al horno	

	° Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
CEREALES	° Arroz blanco cocido	
	° Quinoa cocida	
	*Maíz tostado	
	*Mote cocido	
	*Fideo de arroz cocido	

	*Harina de maíz crudo	
	*Amaranto	
	*Canguil reventado	
	*Tortilla de maíz amarillo	
	*Maicena	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
PLÁTANO TUBÉRCULOS	Y° Plátano verde cocido	

	° Plátano maduro	
	° Oca cocida	
	° Zanahoria blanca cocida	
	° Camote cocida	
	° Papa cocida	
	° Papa amarilla	 
	° Mellocos cocidos	

	° Harina de plátano	
	° Yuca cocida	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
FRUTAS	° Plátano de seda	
	° Papaya	
	° Piña	
	*Claudia roja	

	◦ Naranja	
	* Mandarina	
	* Limón	
	◦ Manzana	
	◦ Mora	
	◦ Frutilla	
	◦ Tomate de árbol	

	° Durazno	
	* Kiwi	
	° Guayaba	
	° Melón	
	* Sandia	
	° Granadilla	

	*Higos	
	*Mango	
	° Pera	
	*Uva negra / rosada	
	*Uva verde	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	° Pimiento rojo	

	° Pimiento verde	
	° Pepinillo	
	° Perejil	
	° Cebolla paiteña	
	° Lechuga	
	° Tomate de riñón	
	° Espinaca Cruda	

	° Espinaca Cocida	
	° Acelga Cruda	
	° Acelga Cocida	
	° Col Cruda	
	° Col Cocida	
	° Coliflor cocida	
	° Rábano	

	° Brócoli	
VERDURAS CON APOORTE DE ENERGÍA MODERADO	° Arveja tierna cocida	
	° Choclo amarillo cocido en mazorca	
	* Choclo blanco cocido	
	* Haba tierna cocida	
	° Remolacha cocida	

	° Lenteja cocida	
	* Vainitas	
	* zanahoria cocida	
	* zapallo cocido	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
GRASAS VEGETALES	° Aceite de Oliva	
	° Aceite de girasol	
	° Aceite de aguacate	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
Frutos secos y oleaginosas	* Almendras	
	* Maní	

		
	*Nueces	
	*Chía	
	° Aguacate	
	*Semillas de Girasol	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
LEGUMINOSAS	° Lenteja cocido	
	° Garbanzo cocido	
	° Frejol negro cocido	
	° Frejol blanco cocido	

	° Frejol rosado cocido	
	° Choclo cocido sin sal	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
AZUCARES	*azúcar blanca	
	*Gelatina en polvo	
	*Miel de abeja	
Grasa animal	*Crema de leche	

	*Manteca de cerdo	
--	--------------------------	--

Nota. (*) Imagen generada por Inteligencia Artificial, (°) Imagen de autoría propia. Adaptado del documento técnico Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador por FAO, 2021, las imágenes se han tomado de Herrera et al; 2022 y se ha utilizado GEMINI IA para recrear las imágenes de las porciones alimentarias.

3.1.4. Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria

Aporte calórico promedio y la distribución de porciones

En esta sección se realizó el cálculo del aporte calórico promedio para la planificación dirigido a adolescentes con enfermedad celiaca. Se considero los diferentes rangos de edad y el sexo de la población adolescente. Para ello, se analizaron los requerimientos energéticos correspondientes a mujeres adolescentes de 10 a 13 años, 14 a 16 años y 17 a 19 años, así como hombres adolescentes de 10 a 13 años, 14 a 16 años y 17 a 19 años, con el fin de contar con valores de referencia para la planificación de las preparaciones y la estructuración de los menús incluidos en la guía alimentaria.

Para facilitar este proceso, se elaboró una matriz de cálculo en Microsoft Excel, en donde se organizó la información y se automatizo el cálculo del aporte energético total. Se estableció la distribución de macronutrientes, considerando 55% de carbohidratos, 15% de proteínas y 30% de grasas, según las recomendaciones nutricionales para la población adolescente.

Tabla 4. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en hombres adolescentes de 10 a 13 años

Energía Total	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
2884 kcal	108,1 g (15%)	396,5 g (55%)	96,1 g (30%)

Nota. Elaboración propia.

Tabla 5. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en hombres adolescentes de 10 a 13 años

	Unidad	Kcal	Carbohidratos	Grasa	Proteínas
Lácteos bajos en grasa	2	150	11,2	5,2	14
Lácteos con grasa	1	148	11	8	8
Frutas	4	172	42	1,2	4
Vegetales con aporte moderado de energía	4	88	17,2	0	4
Vegetales con bajo aporte de energía	4	64	12,8	0,8	1,6
Carnes magras, pescados y huevos	2	96	1	3	14
Carnes bajas en grasa	2	216	0	16,6	15
Leguminosas secas cocidas	2	220	35,6	2,4	14,4
Alimentos feculentos - cereales	8,5	1020	202,3	11,05	27,2
Tubérculos, raíces feculentas y plátano	3	192	48,9	0,6	0,3
Oleaginosas y frutos oleosos	5	310	13	27,5	8,5
Aceites de mantecas vegetales	4	180	0	20,4	0
Total		2856	395	96,75	111
Porcentajes de Adecuación		99,03	99,61	100,64	102,64

Nota. Elaboración propia.

Tabla 6. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en hombres adolescentes de 14 a 16 años

Energía Total	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
3134 Kcal	117,5 g (15%)	430,9 g (55%)	104,4 g (30%)

Nota. Elaboración propia.

Tabla 7. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en hombres adolescentes de 14 a 16 años

	Unidad	Kcal	Carbohidratos	Grasa	Proteínas
Lácteos bajos en grasa	2	150	11,2	5,2	14

Lácteos con grasa	1	148	11	8	8
Frutas	5	215	52,5	1,5	5
Vegetales con aporte moderado de energía	4	88	17,2	0	4
Vegetales con bajo aporte de energía	4	64	12,8	0,8	1,6
Carnes magras, pescados y huevos	2	96	1	3	14
Carnes bajas en grasa	2,5	270	0	20,75	18,75
Leguminosas secas cocidas	2,5	275	44,5	3	18
Alimentos feculentos - cereales	9	1080	214,2	11,7	28,8
Tubérculos, raíces feculentas y plátano	3	192	48,9	0,6	0,3
Oleaginosas y frutos oleosos	5	310	13	27,5	8,5
Aceites de mantecas vegetales	5	225	0	25,5	0
Total		3113	426,3	107,55	120,95
Porcentajes de Adecuación		99,33	98,93	102,95	102,91

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en hombres adolescentes de 17 a 19 años

Energía Total	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
2189 Kcal	82 g (15%)	300,9 g (55%)	72,9 g (30%)

Nota. Elaboración propia.

Tabla 9. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en hombres adolescentes de 17 a 19 años

	Unidad	Kcal	Carbohidratos	Grasa	Proteínas
Lácteos bajos en grasa	1	78	5,6	2,6	7
Lácteos con grasa	1	148	11	8	8
Frutas	4	172	42	1,2	4
Vegetales con aporte moderado de energía	4	88	17,2	0	4
Vegetales con bajo aporte de energía	4	64	12,8	0,8	1,6
Carnes magras, pescados y huevos	2	96	1	3	14

Carnes bajas en grasa	2	216	0	16,6	15
Leguminosas secas cocidas	1	110	17,8	1,2	7,2
Alimentos feculentos - cereales	6	720	142,8	7,8	19,2
Tubérculos, raíces feculentas y plátano	2	128	32,6	0,4	0,2
Oleaginosas y frutos oleosos	3	186	7,8	16,5	5,1
Aceites de mantecas vegetales	2	90	0	10,2	0
Total		2093	290,6	68,3	85,3
Porcentajes de Adecuación		95,61	96,55	93,60	103,91

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en mujeres adolescentes de 10 a 13 años

Energía Total	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
2446 Kcal	91,7 g (15%)	336,3 g (55%)	81,5 (30%)

Nota. Elaboración propia.

Tabla 11. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en mujeres adolescentes de 10 a 13 años

	Unidad	Kcal	Carbohidratos	Grasa	Proteínas
Lácteos bajos en grasa	1,5	112,5	8,4	3,9	10,5
Lácteos con grasa	1	148	11	8	8
Frutas	5	215	52,5	1,5	5
Vegetales con aporte moderado de energía	4	88	17,2	0	4
Vegetales con bajo aporte de energía	4	64	12,8	0,8	1,6
Carnes magras, pescados y huevos	2	96	1	3	14
Carnes bajas en grasa	2	216	0	16,6	15
Leguminosas secas cocidas	1	110	17,8	1,2	7,2
Alimentos feculentos - cereales	7	840	166,6	9,1	22,4
Tubérculos, raíces feculentas y plátano	2	128	32,6	0,4	0,2

Oleaginosas y frutos oleosos	4	248	10,4	22	6,8
Aceites de mantecas vegetales	3	135	0	15,3	0
Total		2400,5	330,3	81,8	94,7
Porcentajes de Adecuación		98,14	98,21	100,33	103,24

Nota. Elaboración propia.

Tabla 12. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en mujeres adolescentes de 14 a 16 años

Energía Total	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
2466 Kcal	92,4 g (15%)	339 g (55%)	82,2 g (30%)

Nota. Elaboración propia.

Tabla 13. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en mujeres adolescentes de 14 a 16 años

	Unidad	Kcal	Carbohidratos	Grasa	Proteínas
Lácteos bajos en grasa	1,5	112,5	8,4	3,9	10,5
Lácteos con grasa	1	148	11	8	8
Frutas	5	215	52,5	1,5	5
Vegetales con aporte moderado de energía	4	88	17,2	0	4
Vegetales con bajo aporte de energía	4	64	12,8	0,8	1,6
Carnes magras, pescados y huevos	2	96	1	3	14
Carnes bajas en grasa	2	216	0	16,6	15
Leguminosas secas cocidas	1	110	17,8	1,2	7,2
Alimentos feculentos - cereales	7	840	166,6	9,1	22,4
Tubérculos, raíces feculentas y plátano	2	128	32,6	0,4	0,2
Oleaginosas y frutos oleosos	4	248	10,4	22	6,8
Aceites de mantecas vegetales	3	135	0	15,3	0
Total		2400,5	330,3	81,8	94,7
Porcentajes de Adecuación		97,34	97,41	99,51	102,41

Nota. Elaboración propia.

Tabla 14. Cálculo de la Distribución de macronutrientes en mujeres adolescentes de 17 a 19 años

Energía Total	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
1708 Kcal	64 g (15%)	334,8 g (55%)	56,9 g (30%)

Nota. Elaboración propia.

Tabla 15. Cálculo de la Distribución de grupos de alimentos en mujeres adolescentes de 17 a 19 años

	Unidad	Kcal	Carbohidratos	Grasa	Proteínas
Lácteos bajos en grasa	0,5	37,5	2,8	1,3	3,5
Lácteos con grasa	1	148	11	8	8
Frutas	3	129	31,5	0,9	3
Vegetales con aporte moderado de energía	2	44	8,6	0	2
Vegetales con bajo aporte de energía	2	32	6,4	0,4	0,8
Carnes magras, pescados y huevos	1	48	0,5	1,5	7
Carnes bajas en grasa	2	216	0	16,6	15
Leguminosas secas cocidas	1	110	17,8	1,2	7,2
Alimentos feculentos - cereales	5	600	119	6,5	16
Tubérculos, raíces feculentas y plátano	2	128	32,6	0,4	0,2
Oleaginosas y frutos oleosos	2	124	5,2	11	3,4
Aceites de mantecas vegetales	2	90	0	10,2	0
Total		2400,5	330,3	81,8	94,7
Porcentajes de Adecuación		97,34	97,41	99,51	102,41

Porciones recomendadas por grupos de alimentos

A partir de los cálculos obtenidos en el Excel, se procedió a determinar el número de porciones por grupo de alimentos, lo cual nos permitió estructurar de forma equilibrada

las preparaciones y los menús propuestos posteriormente. Este proceso se realizó garantizando la concordancia con los lineamientos técnicos de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y considerando la selección de alimentos libres de gluten, adecuados para adolescentes con enfermedad celíaca.

Tabla 16. Porciones recomendadas para adolescentes con enfermedad celiaca

Grupo	Porciones recomendadas al día en mujeres adolescentes			Porciones recomendadas al día en varones adolescentes			Lista de alimentos	APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE INTERCAMBIO				
	10 – 13 años	14 – 16 años	17 – 19 años	10 – 13 años	14 – 16 años	17 – 19 años		Medida casera	Energía KCAL	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	1,5	1,5	0,5	2	2	1	Leche descremada, deslactosada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
							Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
							Queso mozzarella	1 onza o 2 láminas (30g)	108	7,50	8,30	0,40
LÁCTEOS CON GRASA	1	1	1	1	1	1	Yogur natural/ griego	1 taza (245g)	148	8,00	8	11,10

CARNES CON POCA GRASA	2	2	2	2	2.5	2	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)	108	7,50	8,30	0,40
							Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña 100g)				
							Filete de res cocido promedio	1 filete (100g)				
							Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
CARNES MAGRAS	2	2	1	2	2	2	Presa de pollo	1 presa peque (pierna, cadera, pechuga) (100g)	48	7,30	1,50	0,50
							Carne de cuy	¼ de unidad mediana (38g)				

							Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
							Carne de Res magra	1 filete grande (100g)				
							Hígado de pollo	¼ de taza 100g)				
							Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
							Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (100g)				
							Pechuga de Pollo sin piel promedio	1 filete grande (100g)				

							Atún Enlatado en Aceite	1 lata (100g)				
CEREALES	7	7	5	8,5	9	6	Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)	120	3,20	1,30	23,80
							Cereal arroz crocante	½ taza / 2 unidades (30 g)				
							Quinua cocida	1/2 taza (135g)				
							Maíz tostado	¼ taza (48g)				
							Mote cocido	1/2 taza (96g)				
							Fideo de arroz cocido	1/2 taza (100g)				
							Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				

							Avena en hojuelas	3 cucharadas (38g)				
							Amaranto	2/3 taza (135g)				
							Canguil reventado	2 tazas (24g)				
							Tortilla de maíz amarillo	2 unidades (50g)				
							Maicena	4 cucharadas (25g)				
							Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)				
							Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)				
	2	2	2	3	3	2	Oca cocida	1/2 taza (100g)	64	0,10	0,20	16,30

PLÁTANO Y TUBÉRCU LOS							Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)				
							Camote cocida	1/2 taza (100g)				
							Papa cocida	1/2 taza (100g)				
							Papa amarilla	1/2 taza (100g)				
							Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)				
							Harina de plátano	3 cucharadas (30g)				
							Yuca cocida	1/2 taza (60g)				
FRUTAS							Plátano de seda	1/2 unidad (60g)				
							Cereza	1 taza (100 g)				

	5	5	3	4	5	4	Chirimoya	¼ taza (50 g)	43	0,80	0,30	10,50
							Papaya	1 taza (100g)				
							Piña	3/4 taza (100g)				
							Naranja	1 unidad mediana (100g)				
							Naranja pulpa	4 unidades (75 g)				
							Mandarina	2 unidades medianas (100g)				
							Limón	1/3 taza de jugo (100g)				
							Manzana	1 unidad mediana (100g)				
							Mora	3/4 taza (100g)				
							Frutilla	5-6 frutillas medianas (100g)				

							Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)				
							Durazno	2 unidades medianas (100g)				
							Kiwi	2 unidades medianas (100g)				
							Guayaba	1/3 taza (100g)				
							Guanábana	½ taza (75 g)				
							Melón	1 taza (100g)				
							Sandia	1/2 taza (100g)				
							Granadilla	1 unidad mediana (50g)				
							Higos	6 unidades (60g)				
							Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar (100g)				

							Pera	1 unidad mediana (100g)				
							Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)				
							Uva verde	10 unidades (100g)				
VERDURA S CON BAJO APORTE	4	4	2	4	4	4	Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)	16	0,40	0,20	3,20
							Pimiento verde	1 unidad (75g)				
							Pepinillo	1/2 unidad (100g)				
							Perejil	1/2 taza (45g)				
							Cebolla paiteña	1/2 taza (40g)				
							Lechuga	1 taza (100g)				
							Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)				

DE ENERGÍA							Espinaca Cruda	1 taza (75g)				
							Espinaca Cocida	3/4 taza (75g)				
							Acelga Cruda	2/3 taza (75g)				
							Acelga Cocida	1/3 taza (75g)				
							Col Cruda	1 taza (75g)				
							Col Cocida	1 taza (75g)				
							Coliflor cocida	3/4 taza (75g)				
							Rábano	1 taza (75g)				
							Brócoli	1/2 taza (50g)				
							Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)				

VERDURA S CON APORTE DE ENERGÍA MODERAD O	4	4	2	4	4	4	Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)	22	0,90	0,10	4,30
							choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
							Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				
							Maíz Dulce	3 cucharadas (30 g)				
							Remolacha cocida	½ taza (60g)				
							Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
							Vainitas	½ taza (60g)				

							zanahoria cocida	½ taza (50g)				
							zapallo cocido	½ taza (50g)				
GRASAS VEGETAL ES	3	3	2	4	5	2	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
							Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
							Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
FRUTOS SECOS Y	4	4	2	5	5	3	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60
							Maní	1 cucharada (12g)				
							Mantequilla de Maní	1 Cucharada (10 g)				

OLEAGINOSAS							Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
							Chía	5 cucharadas (20g)				
							Aguacate	¼ de aguacate (45g)				
							Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	1	1	1	2	2,5	1	Lenteja cocido	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
							Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				
							Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
							Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				

							Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				
							Chocho cocido sin sal	¼ taza (45g)				

Nota. Elaboración propia.

Diseño de recetas libres de gluten y valoración de su aporte nutricional.

Se planteó cinco recetas dirigidas a adolescentes con enfermedad celiaca, considerando la selección de alimentos naturalmente libres de gluten y aquellos aptos para su consumo dentro de una dieta segura. Estas preparaciones fueron diseñadas teniendo en cuenta las necesidades alimentarias de este grupo etario, teniendo en cuenta la importancia de ofrecer opciones variadas, equilibradas y seguras.

Cada receta fue organizada en una ficha técnica resumida, que incluyo ingredientes, cantidades expresadas en medidas caseras y su equivalencia aproximada, procedimiento de la preparación y presentación final. Estas recetas pueden ser utilizadas posteriormente para la elaboración y combinación de menús dentro de la guía alimentaria.

Receta 1

Figura 2. *Bowl de yogur griego, frutas y amaranto/ Colación de Media Mañana*



Nota. Elaboración propia

Ingredientes

- 1 taza yogur griego bajo en grasa
- ½ banana en rodaja

- 5 – 6 fresas picadas
- 2/3 de taza de amaranto inflado
- 1 cdta miel

Preparación

- Colocar el yogur griego bajo en grasa como base en un bowl.
- Lavar cuidadosamente las frutas.
- Pelar las frutas que lo requieran y cortarlas en trozos pequeños.
- Distribuir las frutas de manera uniforme sobre el yogur.
- Espolvorear el amaranto inflado para aportar una textura crujiente.
- Finalizar añadiendo un hilo de miel para endulzar de forma natural.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción:

- a. **Energía (kcal):** 343 kcal
- b. **Proteínas (g):** 12g
- c. **Carbohidratos (g):** 66
- d. **Grasas totales (g):** 5g

Receta 2

Figura 3. *Wrap crujiente de pollo y quinoa con salsa de yogur/ Desayuno*



Nota. Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen.

Ingredientes

- 1 tortilla de quinoa o maíz sin gluten
- ½ pechuga de pollo a la plancha
- ½ taza de quinoa cocida
- 1 taza de lechuga picada
- 1 unidad pequeña de tomate
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cda mostaza
- 1 cda aceite de oliva

Preparación

- Lavar la ½ taza de quinoa cruda bajo el grifo hasta que el agua salga clara.
- Colocar la quinoa en una olla con ½ taza de agua, tapar y cocinar a fuego medio durante 12–15 minutos, hasta que el agua se absorba y los granos se abran. Reservar.
- Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta.
- Calentar una sartén antiadherente con 1 cucharadita de aceite de oliva y cocinar el pollo por ambos lados hasta que esté bien dorado y completamente cocido.
- Retirar el pollo del fuego y cortarlo en tiras delgadas.
- En un recipiente pequeño, mezclar el yogur natural con la mostaza hasta obtener una salsa homogénea.
- Calentar la tortilla sin gluten en una sartén.
- Colocar al centro de la tortilla la quinoa cocida y el pollo en tiras, y añadir la salsa preparada antes de armar el wrap.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción:

- Energía (kcal):** 303 kcal
- Proteínas (g):** 11g
- Carbohidratos (g):** 33g
- Grasas totales (g):** 14g

Receta 3

Figura 3. *Smoothie Bowl de Frutos Rojos / Colación de media mañana o media tarde*



Nota. Elaboración propia

Ingredientes

- 1 taza de frutos rojos congelados
- 5 cucharadas de Chía.
- 1 taza de yogur griego
- Endulzante al gusto
- 3 cucharadas de granola

Preparación

- Colocar en la licuadora 1 taza de frutos rojos congelados.
- Añadir 5 cucharadas de chía, 1 taza de yogur griego y endulzante al gusto.
- Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- Verter la preparación en un bowl.
- Decorar con fruta picada y granola antes de servir.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción:

- Energía (kcal):** 300 kcal
- Proteínas (g):** 13g

c. **Carbohidratos (g):** 43g

d. **Grasas totales (g):** 8g

Receta 4

Figura 4. *Barritas de granola y frutos rojos / Colación de media mañana o media tarde*



Nota. Elaboración propia

Ingredientes

- ½ banana mediana.
- 1 cucharada de mantequilla de maní.
- 6 cucharadas de granola (certificada sin gluten)
- 1 taza de yogur natural o griego
- 1 taza de frutos rojos congelados
- c/n de chocolate amargo derretido

Preparación

- Aplastar las bananas hasta obtener un puré homogéneo.
- Colocar el puré en un bowl y añadir la cucharada de mantequilla de maní y la granola.
- Mezclar bien hasta integrar todos los ingredientes.
- Verter la mezcla en un molde de silicona y distribuirla uniformemente sobre la base.

- Agregar el yogur natural sobre la base preparada.
- Añadir los frutos rojos de manera uniforme.
- Esparcir el chocolate amargo derretido por encima.
- Llevar a refrigeración durante toda la noche para que tome consistencia.
- Al día siguiente, desmoldar y cortar en forma de barritas para servir.

Número de porciones: Esta receta abarca 3 – 4 porciones.

Aporte nutricional por porción:

- Energía (kcal):** 494 kcal
- Proteínas (g):** 17g
- Carbohidratos (g):** 85g
- Grasas totales (g):** 11g

Receta 5

Figura 5. *Pasta de arroz con salsa cremosa y verduras / Almuerzo*



Nota. Elaboración propia

Ingredientes

- 1 taza de pasta de arroz.
- ½ lata de atún personal.

- ¼ aguacate pequeño.
- 3 cucharadas de maíz dulce
- 1 unidad mediana de tomate
- ½ taza de cebolla morada pequeña
- 2 cucharadas de cilantro picado
- ½ taza de yogur griego
- 1 ajo picado
- Zumo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Hervir agua con una pizca de sal.
- Agregar la pasta de arroz y cocinar según las indicaciones del empaque.
- Escurrir la pasta y reservar.
- En un bowl grande, colocar la pasta cocida junto con el maíz dulce, el tomate picado en cuadros, la cebolla morada en cuadritos, el cilantro y el aguacate picados.
- De manera opcional, añadir atún.
- Para el aderezo, licuar el yogur griego con el cilantro, el ajo, el zumo de limón, la pimienta y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir el aderezo al bowl con el resto de los ingredientes.
- Mezclar bien hasta integrar completamente y servir.

Número de porciones: Esta receta abarca 1porción.

Aporte nutricional por porción:

- a) **Energía (kcal):** 450 kcal
- b) **Proteínas (g):** 21g
- c) **Carbohidratos (g):** 66g
- d) **Grasas totales (g):** 11g

Elaboración del menú con recetas estandarizadas y los tamaños de porción recomendados

Se elaboró un ciclo de menú de siete días utilizando las recetas previamente estandarizadas y considerando los tamaños de porción recomendados según los requerimientos nutricionales de la población objetivo.

La planificación del menú se realizó tomando en cuenta el rango de edad y el sexo de los adolescentes, específicamente mujeres de 10 a 13 años, 14 a 16 años y 17 a 19 años, y hombres de 10 a 13 años, 14 a 16 años y 17 a 19 años. Este ciclo de menú fue diseñado con el propósito de garantizar un aporte nutricional equilibrado, respetando la distribución de porciones por grupo de alimentos y asegurando la inclusión de preparaciones libres de gluten, adecuadas para adolescentes con enfermedad celíaca.

Tabla 17. Minuta para adolescentes mujeres (10 – 13 años)

DÍA 1				DÍA 2				DÍA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g				
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g				
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de Plátano de seda	Leche descremad a	1 taza	240 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
					Plátano de seda	1 unidad	120 g		Almendras	1 cucharada	12 g
Fruta picada	Papaya picada	1 taza	100 g		Avena en Hojuelas	6 cucharadas	76 g		Leche descremada	1 taza	240 g
	Almendras	1 cucharada	12 g		Chía	5 cucharadas	40 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD
Yogurt con fruta picada	Yogurt natural	1 taza	245 g	Garbanzo con mote Y Queso	Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	1 taza	245 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g		Mote Cocinado	½ taza	96 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Maní	2 cucharadas	24 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Amaranto	2/3 de taza	135 g						Amaranto	2/3 de taza	135 g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD

Crema de zapallo	Zanahoria cocida	½ Taza	50 g	Sopa de Verduras	Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Sopa de Quinoa	Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Zapallo cocido	½ Taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g		Papa cocida	1 taza	200 g
					Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g				
Arroz con menestra de lenteja, filete de pollo a la plancha y ensalada. Jugo de piña	Arroz blanco cocido	1 Taza	176 g	Ensalada de atún con fideo de arroz, verduras y jugo de mora	Fideo de Arroz cocido	1 taza	200g	Arroz con arvejas, trucha a la parillas, ensalada y jugo de naranja	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 Filete grande	100 g		Atún	1 lata	100 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g
	Lenteja cocida	1/3 Taza	80 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Trucha	1 filete grande	100 g
	Lechuga	1 Taza	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Cebolla Paitaña	½ taza	40 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Cebolla Paitaña	½ taza	40 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Rábano	1 taza	75 g
	Piña	¾ Taza	100 g		Yogur Griego	1 taza	245 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Mora	¾ Taza	100 g		Naranja	1 unidad mediana	100 g

MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g	Licuado de Frutillas	Leche semidescremada	½ taza	120 g	Puding de Chía	Leche semidescremada	½ taza	120 g
	Mango	¾ taza	100 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chía	5 cucharadas	40 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Nueces	6 mitades	24 g		Mora en compota	¾ Taza	100 g

	Chía	5 cucharadas	40 g						Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada y jugo de sandia	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras. Jugo de papaya	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 filete grande	100 g		Presa de pollo desmenuza do	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Presa de pollo desmenuzad o	1 presa grande	100 g
	Rábano	1 taza	75 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Papaya	1 taza	100 g		Tomate riñón	2 unidades pequeñas	200 g
	Sandía	½ taza	100 g						Aguacate	¼ de unidad	45 g
								Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g	
DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD
Tortilla de verde	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con leche caliente	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Pechuga de pollo	1 pechuga grande	100 g

	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		desmenuzada		
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Leche descremada	½ taza	120 g		Lechuga	1 taza	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Yogur con fruta picada	Yogur Griego	½ taza	122 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Papaya	1 taza	100 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Fruta picada	Piña picada	¾ Taza	100 g			Nueces	6 mitades	24 g		Yogur Griego	½ taza
	Almendras	1 cucharada	12 g					Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano de seda	½ unidad	60 g
									Almendras	2 cucharadas	24 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranjilla en agua	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g				
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g				
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	1 cucharada	10 g				
	Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g				
					Yogur natural	½ taza	122 g				
									Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	1/3 taza	80 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g
					Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Papa cocida	1taza	200 g
	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g				
Fideo de arroz con pollo y verduras. Jugo de guanábana	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo de Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 pechuga grande	100 g
	Presa de Pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g		Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Carne de res magra	1 Filete mediano	50		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla Paitaña	½ taza	40 g		Lechuga	1 taza	100 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chirimoya	¼ taza	50 g
	Guanábana	½ taza	75 g								
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Colada de naranjilla	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	1 taza	245 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g
		½ taza	120 g						Maní	1 cucharada	12 g

Leche
descremada

Leche infusionada
con canela

Leche
descremad
a

1 taza

240 g

Amaranto

2/3 de taza

135 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD
Arroz con pechuga de pollo y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz con bistec de carne y ensalada. Jugo de Guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Arroz con Omelette de espinaca y ensalada. Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 filete grande	100 g		Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Espinaca cruda	1taza	75 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Lechuga	1 taza	100 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1cucharadita	5 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Guayaba	1/3 taza	100 g		Guayaba	1/3 taza	100 g

Día 7

DESAYUNO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Yogur Griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g
Batido de Frutilla	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche semidescremada	1 taza	240 g

MEDIA MAÑANA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g

	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Presas de Pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
Mote cocinado con filete de res y ensalada. Jugo de guayaba	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	½ taza	122 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	6 mitades	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g
	Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
Batido de plátano de seda	Leche descremada	½ taza	120 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g

Nota. Elaboración propia

Tabla 18. Minuta para adolescentes mujeres (14 – 16 años)

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
--------------	--------------	--------------

DESAYUNO														
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD			
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g			
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g							
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g					Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g											
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de Plátano de seda	Leche descremad a	1 taza	240 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g			
					Plátano de seda	1 unidad	120 g		Almendras	1 cucharada	12 g			
Fruta picada	Papaya picada	1 taza	100 g		Avena en Hojuelas	6 cucharadas	76 g		Leche descremada	1 taza	240 g			
	Almendras	1 cucharada	12 g		Chía	5 cucharadas	40 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g			
MEDIA MAÑANA														
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD			
Yogurt con fruta picada	Yogurt natural	1 taza	245 g	Garbanzo con mote Y Queso	Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	1 taza	245 g			
	Manzana	1 unidad mediana	100 g		Mote Cocinado	½ taza	96 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g			
	Maní	2 cucharadas	24 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g			
	Amaranto	2/3 de taza	135 g						Amaranto	2/3 de taza	135 g			
ALMUERZO														
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD			
Crema de zapallo	Zanahoria cocida	½ Taza	50 g	Sopa de Verduras	Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Sopa de Quinoa	Quinoa cocida	½ taza	135 g			
	Zapallo cocido	½ Taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g							

Arroz con pollo a la parrilla, ensalada y jugo de sandia	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras. Jugo de papaya	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz <u>amarillo</u>	2 tortillas	50 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 filete grande	100 g		Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g
	Rábano	1 taza	75 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Papaya	1 taza	100 g		Tomate riñón	2 unidades pequeñas	200 g
	Sandía	½ taza	100 g						Aguacate	¼ de unidad	45 g
									Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
				DESAYUNO							
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortilla de verde	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con leche caliente	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo	Tortillas de maíz <u>amarillo</u>	2 tortillas	50 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Pechuga de pollo desmenuzada	1 pechuga grande	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				

	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Leche descremada	½ taza	120 g		Lechuga	1 taza	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Yogur con fruta picada	Yogur Griego	½ taza	122 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Papaya	1 taza	100 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Fruta picada	Piña picada	¾ Taza	100 g		Nueces	6 mitades	24 g		Yogur Griego	½ taza	122 g
	Almendras	1 cucharada	12 g					Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano de seda	½ unidad	60 g
									Almendras	2 cucharadas	24 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranjilla en agua	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g				
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g				
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	1 cucharada	10 g		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g				
					Yogur natural	½ taza	122 g				
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	1/3 taza	80 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g
					Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Papa cocida	1 taza	200 g

	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g				
Fideo de arroz con pollo y verduras. Jugo de guanábana	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo de Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 pechuga grande	100 g
	Presa de Pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g		Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Carne de res magra	1 Filete mediano	50 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Lechuga	1 taza	100 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chirimoya	¼ taza	50 g
	Guanábana	½ taza	75 g								
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Colada de naranjilla	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	1 taza	245 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche descremada	½ taza	120 g						Maní	1 cucharada	12 g
				Leche infusionada con canela	Leche descremada	1 taza	240 g		Amaranto	2/3 de taza	135 g
MERIENDA											

PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD
Arroz con pechuga de pollo y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz con bistec de carne y ensalada. Jugo de Guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Arroz con Omelette de espinaca y ensalada. Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 filete grande	100 g		Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Lechuga	1 taza	100 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Guayaba	1/3 taza	100 g		Guayaba	1/3 taza	100 g

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Yogur Griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g
Batido de Frutilla	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche semidescremada	1 taza	240 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g

Mote cocinado con filete de res y ensalada. Jugo de guayaba	Presa de Pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	½ taza	122 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	6 mitades	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g
	Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
Batido de plátano de seda	Leche descremada	½ taza	120 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g

Nota. Elaboración propia

Tabla 19. Minuta para adolescentes mujeres (17 – 19 años)

DÍA 1				DÍA 2				DÍA 3			
				DESAYUNO							
PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDA D

Patacones con Infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Tortillas de maduro	Plátano Maduro	1 unidad mediana	150 g	Galletas de arroz con yogur griego y duraznos en almíbar con leche caliente.	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g					
	Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g							Yogur griego	½ taza	122 g
					Batido de Mango	Leche descremada	½ taza		120 g	Durazno en almíbar	2 unidades medianas	100 g
					Mango	¾ taza	100 g		Semillas de girasol	2 cucharadas	10 g	
									Leche descremada	½ taza	120 g	
Fruta picada	Manzana	1 unidad mediana	100 g									
MEDIA MAÑANA												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Galletas de Arroz con yogur griego y compota de mora	Yogurt griego	1 taza	245 g	Fruta picada con frutos secos y amaranto	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	½ taza	122 g	
	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g		Maní	1 cucharada	12 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g	
	Mora en compota	¾ Taza	100 g		Amaranto	2/3 de taza	135 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g	
	Almendras	1 cucharada	12 g				Amaranto		4/3 de taza	270 g		
ALMUERZO												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Arroz cocinado con estofado de hígado y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Ensalada de atún con fideo de arroz, verduras y salsa de yogur griego aderezado con cilantro, limón, pimienta y sal al gusto.	Fideo de Arroz cocido	1 taza	200g	Tortillas de papa con queso, presa de pollo a la parrilla y ensalada	Papa cocida	1 taza	200 g	
	Hígado en estofado	1 taza	100 g		Atún	1 lata	100 g					
					Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Queso fresco desmenuzado	1 tajada de queso fresco	44 g	

Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
Pepinillo	½ unidad	100 g
Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g

Tomate riñón	½ unidad pequeña	100 g
Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
Aguacate	¼ de unidad	45 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
Yogur Griego	1 taza	245 g

Presa de pollo	1 presa grande	100 g
Remolacha cocida	½ taza	60 g
Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
Aguacate	¼ de unidad	45 g

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDA D
Avena trasnochada de pie de limón	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g	Fruta	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Garbanzos con mote y tomate	Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g
	Leche descremada	½ taza	120 g						Mote cocido	½ taza	96 g
	Jugo de limón	1/3 taza	100 g						Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Chía	5 cucharadas	40 g								

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDA D
Tacos con huevo y verduras	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g	Arroz con menestra de frejol, filete de res a la parrilla y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Burrito de carne con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo Revuelto	1 unidad mediana	55 g		Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g		Filete de res cocido cortado en cuadros	1 filete grande	100 g
	Frejol rosado cocido	1/3 taza	80 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Vainitas	½ Taza	60 g

	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g	
	Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g					
DIA 4				DIA 5				DIA 6				
DESAYUNO												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Tortilla de verde con Infusión de toronjil	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo con infusión de manzanilla.	<u>Tortillas de maíz amarillo</u>	2 tortillas	50 g	
									Pechuga de pollo sin piel desmenuzada	1 filete grande	100 g	
									<u>Quinoa cocida</u>	½ taza	135 g	
									Lechuga	1 taza	100 g	
									Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g	
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g			<u>Aceite de oliva</u>	1 cucharadita	5 g
Colada de maicena	<u>Leche descremada</u>	½ taza	120 g	Yogur con fruta picada	<u>Yogur Griego</u>	½ taza	122 g			Yogur Griego	½ taza	122 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g			Papaya	1 taza		100 g			
MEDIA MAÑANA												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Smoothie de Frutos rojos	<u>Yogurt griego</u>	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	<u>Plátano de seda</u>	½ unidad	60 g	Colada de naranjilla	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g					
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g					<u>Avena en Hojuelas</u>

Chía	5 cucharadas	40 g
Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g

Mantequilla de maní	1 cucharada	10 g
Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g
Yogur natural	½ taza	122 g

Leche descremada	½ taza	120 g
------------------	--------	-------

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Fideo de arroz con pollo y verduras.	Fideo de arroz	½ taza	100 g	Arroz moro con pollo al jugo y ensalada	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Bowl de quinoa con huevo revuelto y verduras con guacamole. Jugo de Chirimoya	Huevo Revuelto	1 unidad mediana	55 g
	Pechuga de pollo sin piel desmenuzada	1 filete grande	100 g		Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Lechuga	1 taza	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Chirimoya	¼ taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g								

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Colada de naranjilla en agua	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g
					Leche Infusionada con canela	½ taza	120 g		Maní	1 cucharada	12 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDI ENTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD
Habas con chochos y queso	Habas tiernas cocidas	4 cucharadas	30 g	Quinua con chuleta de cerdo asada y ensalada	Quinoa cocida	½ taza	135 g	Arroz con estofado de carne y ensalada	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Chocho cocido sin sal	¼ taza	45 g		Chuleta de cerdo sin grasa asada en cuadritos	1 chuleta grande	100 g		Papa cocida	1 taza	200 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Vainitas	½ Taza	60 g		Filete de res en estofado	1 filete grande	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Choclo amarillo cocido	2 cucharadas	25 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto.	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Leche descremada	½ taza	120 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Almendras	1 cucharada	12 g
Jugo de Piña	Piña	¾ Taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Mote cocinado con pollo y ensalada.	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 filete grande	100 g
	Vainitas	½ taza	60 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	1 taza	245 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

Nota. Elaboración propia

Tabla 20. Minuta para adolescentes hombres (10 – 13 años)

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
				DESAYUNO							
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en Hojuelas	4,5 cucharadas	57 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g				
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g				
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de Plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g

Fruta picada	Papaya picada	1 taza	100 g		Plátano de seda	1 unidad	120 g		Almendras	2 cucharadas	24 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g		Avena en hojuelas	7,5 cucharadas	95 g		Leche descremada	1 taza	240 g

Lechuga	1 Taza	100 g
Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
Vainitas	½ Taza	60 g
Aceite de oliva	2cucharaditas	10 g
Piña	¾ Taza	100 g

Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
Aguacate	½ de unidad	90 g
Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
Yogur Griego	1 taza	245 g
Mora	¾ Taza	100 g

Frejol negro cocido	2/3 taza	160 g
Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
Rábano	1 taza	75 g
Aceite de oliva	2cucharaditas	10 g

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de mango	Leche descremada	1 taza	240 g	Licuado de Frutillas	Leche descremada	1 taza	240g	Puding de Chía	Leche descremada	1 taza	240g
	Mango	¾ taza	100 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chía	5 cucharadas	40 g
	Avena en hojuelas	7,5 cucharadas	95 g		Nueces	6 mitades	24 g		Mora en compota	¾ Taza	100 g
	Chía	5 cucharadas	40 g						Nueces	3 mitades	12 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras.	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Presa de pollo desmenuzada	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
					Plátano maduro	1 unidad	150 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g						Presa de pollo	1 presa grande	100 g

Almendras	2 cucharadas	24 g
-----------	--------------	------

Batido de plátano de seda	Yogur Griego		
	Leche descremada	1 taza	240 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g

MEDIA MAÑANA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranjilla	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g				
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g				
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	2 cucharadas	20 g				
	Avena en Hojuelas	4,5 cucharadas	57 g		Avena en hojuelas	7,5 cucharadas	95 g				
					Yogur natural	½ taza	122 g		Avena en Hojuelas	4,5 cucharadas	57 g
									Leche descremada	1 taza	240 g

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	2/3 taza	160 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g
					Zanahoria cocida	½ taza	50 g				
	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g				
	Papa cocida	½ taza	100 g		Yuca cocinada	½ taza	60 g				
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g

Fideo de arroz con pollo y verduras.	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo e Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 filete grande	100 g	
					Lenteja cocida	2/3 taza	160 g					
	Presa de pollo desmenuzada	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 Filete mediano	50 g			Quinoa cocida	1 taza	270 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Lechuga	1 taza	100 g			Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g			Vainitas	½ Taza	60 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Brócoli	½ taza	50 g			Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g			Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g			Chirimoya	¼ taza	50 g
MEDIA TARDE												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Colada de naranjilla	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	½ taza	122 g	
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g	
	Leche descremada	1 taza	240 g						Maní	2 cucharadas	24 g	
				Leche infusionada con canela	Leche descremada	1 taza	240 g		Amaranto	2/3 de taza	135 g	
MERIENDA												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Arroz con pechuga de pollo y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Arroz con bistec de carne y ensalada	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Arroz con tortilla de papas y Omelette de	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	

Pollo	1 presa grande	100 g	Carne de res magra	1 filete grande	100 g	espinaca y ensalada.	Papa cocida	½ taza	100 g
Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Pepinillo	½ unidad	100 g		Huevo	2 unidades medianas	110 g
Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g	Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g
Lechuga	1 taza	100 g	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g					Garbanzo Cocido	2/3 taza	160 g
Aguacate	¼ de unidad	45 g					Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Leche descremada	1 taza	240 g
	Avena en hojuelas	7,5 cucharadas	95 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g
Jugo de Piña	Piña	¾ Taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
	Papa cocida	½ taza	100 g
Mote cocinado con filete de res y ensalada	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g

	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	1 taza	245 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	6 mitades	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Lenteja cocida	2/3 taza	160 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g
Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g

Nota. Elaboración propia

Tabla 21. Minuta para adolescentes hombres (14 – 16 años)

DÍA 1				DÍA 2				DÍA 3			
				DESAYUNO							
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g				

	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de Plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
					Plátano de seda	1 unidad	120 g		Leche descremada	1 taza	240 g
Fruta picada	Papaya picada	1 taza	100 g		Avena en hojuelas	9 cucharadas	114 g		Almendras	2 cucharadas	24 g
	Almendras	1 cucharada	12 g		Chía	5 cucharadas	40 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta picada	Manzana	1 unidad mediana	100 g	Chochos con mote, garbanzo y queso	Chocho cocido	½ taza	90 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	1 taza	245 g
	Yogur natural	1 taza	245 g		Mote Cocinado	½ taza	96 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Maní	2 cucharadas	24 g		Garbanzo Cocido	1/6 taza	40 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Amaranto	2/3 de taza	135 g		Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g		Amaranto	2/3 de taza	135 g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zanahoria cocida	½ Taza	50 g	Sopa de Verduras	Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Sopa de Quinoa	Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Papa cocida	½ taza	100 g		Vainitas	½ taza	60 g				
	Queso fresco	½ tajada de queso fresco desmenuzado	22 g		Papa cocida	½ taza	100 g		Papa cocida	1 taza	200 g
	Zapallo cocido	½ Taza	50 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g				
Arroz con menestra de	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Ensalada de atún con fideo de	Fideo de Arroz cocido	1 ½ taza	300g		Arroz blanco cocido	2 tazas	352 g

lenteja, pollo a la plancha y ensalada. Jugo de piña	Presa de pollo	1 presa grande	100 g	arroz, verduras y jugo de mora	Atún	1 lata	100 g	Arroz con arvejas, trucha a la parrilla, ensalada	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g
	Lenteja cocida	2/3 Taza	160 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Trucha	1 filete grande	100 g
	Lechuga	1 Taza	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol negro cocido	¾ taza	200 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	½ de unidad	90 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g		Rábano	1 taza	75 g
	Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g		Yogur Griego	1 taza	245 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Piña	¾ Taza	100 g		Mora	¾ Taza	100 g				
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de mango	Leche descremada	1 taza	240 g	Licuado de Frutillas	Leche descremada	1 taza	240 g	Puding de Chía	Leche descremada	1 taza	240 g
	Mango	¾ taza	100 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chía	5 cucharadas	40 g
	Avena en hojuelas	9 cucharadas	114 g		Nueces	6 mitades	24 g		Mora en compota	¾ Taza	100 g
	Chía	5 cucharadas	40 g						Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada. Jugo de sandía	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras. Jugo de papaya	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con jugo de melón	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Presa de Pollo	1 presa grande	100 g		Presa de pollo desmenuzada	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g
									Plátano maduro	½ unidad	75 g

Lenteja cocida	1/6 taza	40 g
Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g
Rábano	1 taza	75 g
Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
Sandía	½ taza	100 g

Plátano maduro	1 unidad	150 g
Aceite de girasol	2 cucharaditas	10 g
Pepinillo	½ unidad	100 g
Papaya	1 taza	100 g

Presa de pollo desmenuzada o	1 presa grande	100 g
Vainitas	½ taza	60 g
Lechuga	1 Taza	100 g
Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
Aguacate	¼ de unidad	45 g
Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
Melón	1 taza	100 g

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DESAYUNO

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortilla de verde	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con leche caliente	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Pechuga de pollo desmenuzada	1 pechuga grande	100 g
	Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g		Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1 taza	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Yogur con fruta picada	Leche descremada	1 taza	240 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
					Yogur Griego	½ taza	122 g				

	Maicena	4 cucharadas	25 g		Papaya	1 taza	100 g			Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
Fruta picada	Piña picada	¾ Taza	100 g		Nueces	3 mitades	12 g			Yogur Griego	½ taza	122 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g					Batido de plátano de seda		Leche descremada	1 taza	240 g
										Plátano de seda	½ unidad	60 g
										Almendras	2 cucharadas	24 g
MEDIA MAÑANA												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranjilla	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g					
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g					
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	2 cucharadas	20 g			Leche descremada	1 taza	240 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Avena en hojuelas	9 cucharadas	114 g			Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
					Yogur natural	½ taza	122 g					
ALMUERZO												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	¾ taza	200 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g	
					Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Papa cocida	1 taza	200 g	
	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Queso fresco	½ tajada de queso fresco desmenuzado	22 g	
	Papa cocida	½ taza	100 g		Yuca cocinada	½ taza	60 g			2 cucharadas	25 g	

	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g		Choclo blanco cocido				
Fideo de arroz con pollo y verduras. Jugo de Guanábana	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo de Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 filete grande	100 g		
					Lenteja cocida	¾ taza	200 g						
	Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g			Carne de res magra	1 Filete mediano		50 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g			Lechuga	1 taza		100 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Vainitas	½ Taza	60 g			Tomate riñón	1 unidad pequeña		100 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g			Brócoli	½ taza		50 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g			Aceite de oliva	2 Cucharaditas		10 g		Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g
	Guanábana	½ taza	75 g			Frutillas	5 a 6 unidades medianas		100 g		Chirimoya	¼ taza	50 g
MEDIA TARDE													
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD		
Colada de naranjilla	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g		
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	½ de unidad	90 g		Yogur griego	½ taza	122 g		
	Leche descremada	1 taza	240 g						Maní	2 cucharadas	24 g		
				Leche infusionada con canela	Leche descremada	1 taza	240 g		Amaranto	2/3 de taza	135 g		
MERIENDA													

PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTI DAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANTID AD
Arroz con pechuga de pollo y ensalada	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Arroz con bistec de carne y ensalada. Jugo de Guayaba	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Arroz con tortilla de papas y Omelette de espinaca y ensalada. Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 filete grande	100 g		Papa cocida	½ taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Lechuga	1 taza	100 g		Guayaba	1/3 taza	100 g		Garbanzo Cocido	¾ taza	200 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g						Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g						Mora	¾ Taza	100 g

Dia 7
DESAYUNO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada zanahoria, endulza con vainilla y canela al gusto	<u>Zanahoria rallada</u>	<u>½ taza</u>	<u>50 g</u>
	<u>Leche descremada</u>	<u>1 taza</u>	<u>240 g</u>
	<u>Avena en hojuelas</u>	<u>9 cucharadas</u>	<u>114 g</u>
	Almendras	2 cucharadas	24 g
Jugo de Piña	Piña	¾ Taza	100 g

MEDIA MAÑANA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g

	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
	Papa cocida	½ taza	100 g
Mote cocinado con filete de res y ensalada. Jugo de Guanábana	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paitaña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g
	Guanábana	½ taza	75 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	1 taza	245 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	6 mitades	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada. Jugo de guanábana	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Lenteja cocida	¾ taza	200 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Leche descremada	1 taza	240 g

Batido de plátano de seda	Plátano de seda	½ unidad	60 g
---------------------------	-----------------	----------	------

Nota. Elaboración propia

Tabla 22. Minuta para adolescentes hombres (17 – 19 años)

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTIDA D	PLATO/ PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANT IDAD
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g				
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g				
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de Plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
					Plátano de seda	1 unidad	120 g		Leche descremada	1 taza	240g
Fruta picada	Papaya picada	1 taza	100 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Almendras	1 cucharada	12 g		Chía	5 cucharadas	40 g				
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTIDA D	PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANT IDAD
Yogurt con fruta picada	Yogurt natural	1 taza	245 g	Chochos con mote y queso	Chocho cocido	¼ taza	45 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	½ taza	122 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g		Mote Cocinado	½ taza	96 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g

Maní	1 cucharada	12 g
Amaranto	2/3 de taza	135 g

Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
--------------	--------------------------	------

Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
Amaranto	2/3 taza	135 g

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zanahoria cocida	½ Taza	50 g	Sopa de Verduras	Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Sopa de Quinoa	Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Zapallo cocido	½ Taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g		Papa cocida	1 taza	200 g
					Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g				
Arroz con menestra de lenteja, pollo a la plancha y ensalada. Jugo de piña	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Ensalada de atún con fideo de arroz, verduras y jugo de mora	Fideo de Arroz cocido	1 taza	200 g	Arroz con arvejas, trucha a la parillas, ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Atún	1 lata	100 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Trucha	1 filete grande	100 g
	Lechuga	1 Taza	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Rábano	1 taza	75 g
	Piña	¾ Taza	100 g		Yogur Griego	1 taza	245 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Mora	¾ Taza	100 g				

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Licudo de mango con avena	Mango	¾ taza	100 g	Fruta picada con nueces	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g	Puding de Chía	Yogur griego	½ taza	122 g

	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g		Nueces	3 mitades	12 g		Chía	5 cucharadas	40 g
									Mora en compota	¾ Taza	100 g
	Chía	5 cucharadas	40 g						Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Presa de Pollo	1 presa grande	100 g		Presa de pollo desmenuzada	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
									Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g						Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
									Lechuga	1 Taza	100 g
	Rábano	1 taza	75 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Tomate riñón	2 unidades pequeñas	200 g
									Aguacate	¼ de unidad	45 g

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO/ PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANT IDAD
Tortilla de verde	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Pechuga de pollo sin piel	1 pechuga grande	100 g

									desmenuzad a		
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1 taza	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	½ taza	120 g	Yogur con fruta picada	Yogur Griego	½ taza	122 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Papaya	1 taza	100 g		Aceite de oliva	1cucharadita	5 g
Fruta picada	Piña picada	¾ Taza	100 g		Nueces	3 mitades	12 g		Yogur Griego	½ taza	122 g
	Almendras	1 cucharada	12 g					Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano de seda	½ unidad	60 g
									Almendras	1 cucharada	12 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANT IDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranja en agua	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g				
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g				
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	1 cucharada	10 g				
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
					Yogur natural	½ taza	122 g				
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANT IDAD
Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	1/3 taza	80 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g

					Zanahoria cocida	½ taza	50 g							
	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Papa cocida	1 taza	200 g			
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g			
Fideo de arroz con pollo y verduras.	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo e Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 pechuga grande	100 g			
					Lenteja cocida	1/3 taza	80 g							
	Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 Filete mediano	50 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g			
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Lechuga	1 taza	100 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g			
	Vainitas	½ Taza	60 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Vainitas	½ Taza	60 g			
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Brócoli	½ taza	50 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g			
					Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g							
					Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chirimoya	¼ taza	50 g			
	MEDIA TARDE													
	PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA		CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES		MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANT IDAD
Colada de naranjilla	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	½ taza	122 g			
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g			
	Leche descremada	½ taza	120 g	Leche infusionada con canela	Leche descremada	1 taza	240 g		Maní	1 cucharada	12 g			
MERIENDA														

PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGREDIE NTES	MEDIDA CASERA	CANT IDAD
Arroz con pechuga de pollo y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz con bistec de carne y ensalada	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz con Omelette de espinaca y ensalada	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 filete grande	100 g		Huevo	2 unidades medianas	105 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g								
	Lechuga	1 taza	100 g								
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g						Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g
									Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Leche descremada	1 taza	240g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Almendras	1 cucharada	12 g
Jugo de Piña	Piña	¾ Taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g

Mote cocinado con filete de res y ensalada. Jugo de Papaya	Presa de pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paitaña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
	Papaya	1 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	1 taza	245 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g

Nota. Elaboración propia

3.1.5. Fase 5: Validación de las Guías Alimentarias

La validación de la guía alimentaria se llevó a cabo mediante el juicio de expertos, contando con la participación de 12 nutricionistas con experiencia en el área de nutrición clínica. Estos profesionales evaluaron el documento utilizando un instrumento de validación elaborado para este estudio. El formulario fue aplicado a través de la plataforma Google Forms, lo que facilitó la recopilación sistemática de las respuestas emitidas por los evaluadores.

Las valoraciones que se obtuvieron se tabularon en una matriz de datos y se analizaron mediante el cálculo del Índice de Validez de Contenido (IVC) para cada uno de los criterios establecidos. Este análisis nos permitió determinar el grado de concordancia entre los expertos respecto a la calidad del material educativo.

3.1.5.1. Evaluación de la dimensión contenido

La dimensión contenido evaluó aspectos relacionados con la exactitud científica de la información, la actualización de las recomendaciones nutricionales y la coherencia de las recomendaciones dietéticas incluidas en la guía.

Los resultados que se obtuvieron reflejaron una valoración favorable por parte de los expertos. De los 12 expertos que participaron en la evaluación, la totalidad calificó los criterios analizados con puntuaciones de “Bueno” o “Excelente”.

Estos resultados nos permitieron evidenciar que el contenido de la guía se encuentra adecuadamente sustentado en evidencia científica, además de que las recomendaciones nutricionales propuestas resultan pertinentes para el manejo dietético de adolescentes con enfermedad celiaca.

3.1.5.2. Evaluación de la dimensión claridad

En la dimensión claridad, se evaluaron aspectos relacionados con la comprensión del lenguaje utilizado, la organización de la información y la facilidad para entender los conceptos presentados en el documento.

Los resultados nos permitieron evidenciar una valoración favorable por parte de los expertos. La mayoría de los evaluadores considero que el lenguaje empleado en la guía es claro, comprensible y adecuado para la población objetivo. Asimismo, el IVC obtenido en esta dimensión fue superior a 0,80 en todos los criterios evaluados, lo que nos indica un nivel adecuado de claridad en la redacción del material.

De igual forma los expertos señalaron que la organización del contenido facilita la comprensión de las recomendaciones nutricionales, permitiendo una lectura estructurada y accesible para los usuarios de la guía.

3.1.5.3. Evaluación de la dimensión pertinencia

En la dimensión pertinencia se evaluó la adecuación de las recomendaciones alimentarias para adolescentes con enfermedad celíaca y su aplicabilidad en la práctica nutricional.

Los resultados indicaron que 12 expertos consideraron que las recomendaciones incluidas en la guía resultan apropiadas y relevantes para la población objetivo. El índice de Validez de Contenido calculado fue de 1, lo que reflejo un alto grado de acuerdo entre los expertos con respecto a la pertinencia del material.

De igual forma, los evaluadores señalaron que la guía puede constituir una herramienta útil para la educación nutricional y el apoyo en la consulta dietética.

3.1.5.4. Evaluación de la dimensión diseño

La dimensión de diseño nos permitió evaluar aspectos relacionados con la presentación visual del material, incluyendo la organización del contenido, el uso de tablas o gráficos y la facilidad de lectura.

Los resultados evidenciaron que 10 expertos valoraron positivamente el diseño del documento, otorgando calificaciones “Bueno” o “Excelente”. El IVC obtenido fue de 0,83, lo cual indico que el diseño facilita la comprensión de la información y contribuye a mejorar la experiencia de la lectura. Sin embargo, algunos expertos realizaron sugerencias relacionadas con ajustes menores en la presentación gráfica y organización visual del material. En respuesta a estas observaciones, se coordinó con un diseñador gráfico la revisión y mejora de ciertos elementos del diseño, con el propósito de optimizar y mejorar la visibilidad, la presentación del contenido y hacer la guía más dinámica para los usuarios.

Tabla 23. Validación de la Guía por juicio de expertos

Dimensión	Criterio evaluado	Expertos que calificaron 3 o 4	Total, de expertos	IVC	Interpretación
Contenido	Exactitud científica de la información	12	12	1	Adecuado
Contenido	Actualización de la información	12	12	1	Adecuado
Contenido	Coherencia de las recomendaciones nutricionales	12	12	1	Adecuado
Contenido	Información Pertinente	12	12	1	Adecuado
Claridad	Lenguaje comprensible	11	12	0,9	Adecuado
Claridad	Contenido adecuado para la población objetivo	11	12	0,9	Adecuado

Claridad	Organización de la información	12	12	1	Adecuado
Claridad	Comprensión de los conceptos	11	12	0.9	Adecuado
Pertinencia	Recomendaciones alimentarias aplicables en la práctica	12	12	1	Adecuado
Pertinencia	Utilidad para educación nutricional	12	12	1	Adecuado
Pertinencia	Aplicabilidad en consulta nutricional	12	12	1	Adecuado
Pertinencia	Contenido que facilita la comprensión de la dieta	12	12	1	Adecuado
Diseño	Presentación visual del material	11	12	0,9	Adecuado
Diseño	Claridad de tablas y gráficos	12	12	1	Adecuado
Diseño	Tamaño de letra adecuado	12	12	1	Adecuado
Diseño	Presentación general de la guía es atractivo	10	12	0,83	Adecuado

3.1.5.5. Índice de Validez de Contenido Global

El análisis del Índice de Validez de Contenido global evidenció un valor de 0,95, lo cual nos indica un elevado nivel de concordancia entre los expertos en relación con la calidad general del material.

Estos resultados indicaron que la guía alimentaria posee un adecuado nivel de validez de contenido, así como claridad, pertinencia y un diseño apropiado, lo cual respalda su uso como herramienta educativa para la orientación nutricional de adolescentes con enfermedad celíaca.

3.2 Discusión

Los resultados que se obtuvieron de esta investigación nos indican que la guía alimentaria realizada para adolescentes con enfermedad celiaca, basada en los requerimientos nutricionales establecidos por la GABA (2018), ofrece un marco adecuado para estructurar planes de alimentación equilibrados y adaptados a sus necesidades.

La validación mediante el Índice de Validez de Contenido con expertos en nutrición clínica demostró que la pertinencia, claridad y aplicabilidad de la guía, evidenciando resultados concuerdan con trabajos anteriores los cuales destacan la relevancia de una alimentación libre de gluten bien planificada asegurando así un adecuado estado nutricional en niños y adolescentes con enfermedad celíaca. Papoutsaki et al, (2025) señalan que, aunque la dieta sin gluten es efectiva para el control de la enfermedad, existe riesgo de deficiencias de vitaminas y minerales si no se estructura correctamente, lo cual refuerza la necesidad de guías nutricionales bien fundamentadas. Asimismo, Suárez-González et al, (2021) enfatizan que la educación y la planificación nutricional contribuyen a mejorar la calidad de la dieta y los hábitos alimentarios en pacientes pediátricos.

La comparación con la guía de ESPGHAN respalda los lineamientos aplicados en esta investigación ESPGHAN recomienda no solo la restricción del gluten, si no de igual

forma la implementación de estrategias para prevenir deficiencias nutricionales y promover la variedad y el equilibrio en la dieta. La integración de los requerimientos según la GABA (2018) y la estructuración de menús permite el cumplimiento de estas recomendaciones, asegurando una alimentación completa y balanceada, adaptada a la etapa adolescente.

Por otra parte, estudios como los de Ekşi et al. (2024) y Pohoreski et al, (2023) señalan que la adherencia a la dieta sin gluten se puede ver afectada debido a la complejidad de la planificación dietética. La guía que se desarrollado en esta investigación aporta un recurso práctico y fundamentado el cual facilita la aplicación de las recomendaciones nutricionales, lo que podría beneficiar la adherencia y el estado nutricional de los pacientes.

En conclusión, los resultados que fueron obtenidos, en conjunto con la evidencia científica disponible y las recomendaciones de ESPGHAN, nos señalan que una guía alimentaria basada en requerimiento nutricionales precisos y validada por expertos constituye una herramienta efectiva para promover una dieta equilibrada y mejorar la adherencia a la dieta libre de gluten en adolescentes con enfermedad celíaca.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Se elaboró una guía de alimentación dirigida a adolescentes con enfermedad celíaca, basada en la identificación de sus requerimientos nutricionales, con el propósito de promover una alimentación, equilibrada, segura y sostenible en el tiempo. La guía incluye recomendaciones fundamentadas en evidencia científica y es orientada a facilitar una selección adecuada de alimentos libres de gluten, contribuyendo así al correcto manejo nutricional de la enfermedad celíaca durante la adolescencia.

- En base a la recopilación de evidencia científica, se identificó los requerimientos nutricionales en adolescentes con enfermedad celíaca, tomando en consideración las necesidades tanto de macronutrientes como de micronutrientes propios de esta etapa de crecimiento y desarrollo. La evidencia señala la importancia de asegurar un adecuado aporte de energía, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, específicamente aquellos nutrientes que pueden llegar a presentar un mayor riesgo de déficit en personas que siguen una dieta libre de gluten.
- En base a la información documentada, se diseñó la guía de alimentación práctica, accesible y basada en evidencia, la cual incluye la identificación de alimentos que son permitidos y alternativas seguras sin gluten adaptadas a las necesidades nutricionales de los adolescentes con enfermedad celíaca. De igual forma, esta guía incluye recomendaciones alimentarias que facilitan la adopción de hábitos saludables y la planificación de una alimentación variada y equilibrada.
- El contenido de la guía de alimentación fue validado a través de un juicio de expertos en nutrición clínica, los cuales evaluaron criterios como la calidad, la pertinencia, la coherencia, y la aplicabilidad. Los resultados que se obtuvieron reflejan una valoración favorable del material, evidenciando su utilidad como una herramienta de guía nutricional para adolescentes con enfermedad celíaca.

4.2. Recomendaciones

- Fortalecer la educación nutricional dirigida a adolescentes con enfermedad celíaca y a sus familias. Los programas educativos deben incluir lectura correcta de etiquetas prevención de contaminación cruzada selección de alimentos seguros y planificación de comidas libres de gluten. El aprendizaje temprano facilita autonomía alimentaria durante la adolescencia.
- Promover el consumo de alimentos naturales libres de gluten como frutas verduras tubérculos legumbres carnes pescados huevos lácteos y cereales alternativos. Estos alimentos aportan hierro calcio vitaminas fibra y otros micronutrientes que resultan necesarios durante el crecimiento adolescente. La diversificación de la dieta reduce dependencia de productos industriales libres de gluten.

- La evaluación clínica puede incluir control antropométrico análisis bioquímicos y revisión de hábitos alimentarios. El apoyo de profesionales favorece la adherencia a la dieta libre de gluten. Este seguimiento también ayuda con la identificación de dificultades sociales escolares o familiares que se relacionan con la alimentación. La supervisión nutricional fortalece manejo integral de la enfermedad.
- Las guías pueden utilizarse en programas de salud escuelas asociaciones de pacientes y consultas clínicas. La información visual clara mejora aprendizaje y recordación de las recomendaciones dietéticas. Este recurso educativo apoya a pacientes familias y profesionales de salud. La disponibilidad de herramientas prácticas mejora el manejo nutricional cotidiano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akhondi, H., & Ross, A. B. (2025). *Gluten-Associated Medical Problems*. New York: StatPearls Publishing.
- Akobeng, A. K., & Thomas, A. G. (2010). Systematic review: Tolerable amount of gluten for people with coeliac disease. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 27(11), 1044-1052. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2008.03745.x>
- Aljada, B., Zohni, A., & El-Matary, W. (2021). The Gluten-Free Diet for Celiac Disease and Beyond. *Nutrients*, 13(11), 3993. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu13113993>
- Asociación Española de Pediatría. (2024). *Enfermedad Celíaca Pediátrica*. Obtenido de Asociación Española de Pediatría (AEP): https://www.aeped.es/sites/default/files/espghan_aoecs_manifesto_spanish.pdf
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bence, S., & Yepuri, J. N. (2025). Celiac Disease Facts and Statistics: What You Need to Know. *Verywell Health*. Obtenido de <https://www.verywellhealth.com/celiac-disease-facts-and-statistics-5525635>
- Benelli, E., Carraro, S., Martelossi, S., Ronfani, L., Not, T., Ventura, A., & Radetti, G. (2022). Changes in diet and anthropometric parameters in children and adolescents with celiac disease: A longitudinal study. *Nutrients*, 14(1), 120. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu14010120>
- Biesiekierski, J. R. (2020). What is gluten? *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 32(Suppl 1), 78-81. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jgh.13703>
- Breehl, L., & Caban, O. (2025). *Physiology, Puberty*. New York: StatPearls Publishing. Recuperado el 2025, de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534827/>

- Cetina, L., Echeverría Sánchez, M. d., Maldonado Lario, R., Manzano Viñuales, M., Lear Claveras, A., & Maldonado Lario, A. (2022). Revisión bibliográfica. Enfermedad celíaca. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(7), 32. Retrieved 2025
- Ciccocioppo, R., Kruzliak, P., Cangemi, G. C., Pohanka, M., Betti, E., Lauret, E., & Rodrigo, L. (2015). The spectrum of differences between childhood and adulthood celiac disease. *Nutrients*, 7(10), 8733-8751. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu7105426>
- Cobos, O., Hernández, G. A., Rivera-Gutiérrez, X. J., Grube-Pagola, P., & Remes-Troche, J. M. (2024). Effect of a Gluten-Free Diet on Whole Gut Transit Time in Celiac Disease (CD) and Non-Celiac Gluten Sensitivity (NCGS) Patients: A Study Using the Wireless Motility Capsule (WMC). *Journal of Clinical Medicine*, 13(6), 1716. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jcm13061716>
- Daley, S. F., & Haseeb, M. (2025). Celiac Disease. New York: StatPearls Publishing. Recuperado el 2025, de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441900/>
- Damasceno, R. P., Zandonadi, R. P., Mendes, M., Cunha Junior, L. C., Raposo, A., Teixeira-Lemos, E., . . . Farage, P. (2024). Risk of Gluten Cross-Contamination Due to Food Handling Practices: A Mini-Review. *Nutrients*, 16(8), Article 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu16081198>
- De Luca, A. (2024). Requerimientos nutricionales del adolescente. *EMC - Pediatría*, 59(4), 1-10. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1245-1789\(24\)49741-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1245-1789(24)49741-2)
- Di Nardo, G., Villa, M. P., Conti, L., Ranucci, G., Pacchiarotti, C., Principessa, L., . . . Parisi, P. (2019). Nutritional deficiencies in children with celiac disease resulting from a gluten-free diet: A systematic review. *Nutrients*, 11(7), 1588. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu11071588>
- ESPGHAN. (2022). ESPGHAN Position Paper on Management and Follow-up of Children and Adolescents With Celiac Disease. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 75(3), 369-386. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000003540>

- Ekşi, N., Bozbulut, R., Köksal, E., & Dalgıç, B. (2025). A comparison of growth and dietary adequacy of children with celiac disease on a gluten-free diet with their healthy-peers at a tertiary care center in Turkey. *Frontiers in Pediatrics*, 13, 1592342. <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1592342>
- European Society Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition . (2020). Guidelines for Diagnosing Coeliac Disease 2020. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 70(1), 141-156. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000002497>
- Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). (2021). Manual de la enfermedad celíaca. Recuperado el 2025, de Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE): <https://celiacos.org/wp-content/uploads/2021/05/Manual-de-la-EC-1.3-SEEC.pdf>
- Giuffrè, M., Gazzin, S., Zoratti, C., Llido, J. P., Lanza, G., Tiribelli, C., & Moretti, R. (2022). Celiac Disease and Neurological Manifestations: From Gluten to Neuroinflammation. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(24), 15564. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijms232415564>
- Głąbska, D., Guzek, D., Sidor, P., & Włodarek, D. (2018). Nutritional deficiencies in children with celiac disease on a long-term gluten-free diet. *Nutrients*, 10(10), 1424. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu10101424>
- Gładyś, K., Dardzińska, J., Guzek, M., Adrych, K., & Małgorzewicz, S. (2020). Celiac Dietary Adherence Test and Standardized Dietician Evaluation in Assessment of Adherence to a Gluten-Free Diet in Patients with Celiac Disease. *Nutrients*, 12(8), 2300. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu12082300>
- Green, P. H., Lebwohl, B., & Greywoode, R. (2020). Celiac disease. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 135(5), 1099-1106. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jaci.2015.01.044>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2023). Metodología de la investigación. McGraw Hill Education. <https://doi.org/https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29423.94884>

- Játiva, L. M., Parra, L. M., & Zurita, V. A. (2024). Abordaje nutricional del paciente celíaco. *Polo del Conocimiento*, 9(12), 1137-1155. <https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v9i12.8532>
- Lamacchia, C., Camarca, A., Picascia, S., Di Luccia, A., & Gianfrani, C. (2014). Cereal-based gluten-free food: How to reconcile nutritional and technological properties of wheat proteins with safety for celiac patients. *Nutrients*, 6(2), 575-590. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu6020575>
- Leong, R., Tandon, S., Khaouli, M., Blom, J., Daca, R., Verdu, E., Pinto-Sanchez, M. (2024). A19 the impact of food insecurity on adherence to a gluten-free diet in the adult celiac disease population attending a dedicated celiac clinic. *Journal of the Canadian Association of Gastroenterology*, 7(Supplement_1), 10-11. Retrieved 2025, from <https://doi.org/10.1093/jcag/gwad061.019>
- Liu, B., Wu, J., Yan, S., Zhou, K., He, L., Fang, J., . . . Wang, L. (2021). Electroacupuncture vs Prucalopride for Severe Chronic Constipation: A Multicenter, Randomized, Controlled, Noninferiority Trial. *American Journal of Gastroenterology*, 116(5), 1024. <https://doi.org/https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001050>
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382–385.
- Makharia, A. K., Singh, P., Catassi, C., Sanders, D. S., Leffler, D., Ali, R. A., & Bai, J. C. (2022). The global burden of coeliac disease: Opportunities and challenges. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 19(5), 313-327. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41575-021-00552-z>
- Mazzeo, T., Cauzzi, S., Ciangherotti, S., Ferrari, M., Bertini, I., & Calabrò, A. (2025). Short- and long-term nutritional status in children and adolescents with celiac disease. *Nutrients*, 17(3), 487. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu17030487>
- Meneses, A. (2025). Evaluación del estado nutricional en pacientes de la Asociación Celíacos del Ecuador. Universidad Técnica de Ambato. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Retrieved 2025

- Molina-Infante, J., Arias, Á., Almazán, R., & Sánchez, A. (2018). Gluten-free product contribution to energy and macronutrient intakes in Spanish children and adolescents with celiac disease. *Nutrients*, 10(6), 796. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu10060796>
- OMS. (2014). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. Recuperado el 2025, de WHO: <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., . . . Hróbjartsson. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ.*, 372(n71). <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Papoutsaki, M., Katsagoni, C. N., & Papadopoulou, A. (2025). Short- and Long-Term Nutritional Status in Children and Adolescents with Celiac Disease Following a Gluten-Free Diet: A Systematic Review. *Nutrients*, 17(3), 487. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu17030487>
- Parra, A. A., & Robayo, C. P. (2025). Análisis de la Ingesta Dietética en pacientes con intolerancia al gluten de la Fundación celiacos del Ecuador. *Ciencia y Educación*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14947803>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you Know what's being reported? *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489-497.
- Pohoreski, K., Horwitz, S. L., & Gidrewicz, D. (2023). Gluten-free diet knowledge and adherence in adolescents with celiac disease: A cross-sectional study: A cross-sectional study. *JPGN Reports*, 4(3), e330. <https://doi.org/10.1097/PG9.0000000000000330>
- Raiteri, A., Granito, A., Giamperoli, A., Catenaro, T., Negrini, G., & Tovoli, F. (2022). Current guidelines for the management of celiac disease: A systematic review with comparative analysis. *World Journal of Gastroenterology*, 28(1), 154-175. <https://doi.org/https://doi.org/10.3748/wjg.v28.i1.154>

- Rostami, M., Asri, N., Olfatifar, M., Khorsand, B., Hour, H., & Rostami, K. (2023). Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis on the Relationship between Different Gluten Doses and Risk of Coeliac Disease Relapse. *Nutrients*, 15(6), Article 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu15061389>
- Rubio, A., Barton, S. H., Rosenblatt, J. E., & Murray, J. A. (2010). Prevalence of Small Intestine Bacterial Overgrowth Diagnosed by Quantitative Culture of Intestinal Aspirate in Celiac Disease. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 43(2), 157-161. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/MCG.0b013e3181557e67>
- Salazar, J., & Crujeiras, V. (2021). Nutrición en el adolescente. *Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNPN)*, 769-782. Recuperado el 2025, de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://prolipa.com.ec/blog/wp-content/uploads/2025/07/38_nutricion_adolescente.pdf
- Suárez-González, M., Bousoño-García, C., Jiménez-Treviño, S., & Díaz-Martín, J. J. (2021). Gluten-free diet: Nutritional strategies to improve eating habits in children with celiac disease: A prospective, single-arm intervention study. *Nutrients*, 13(4), 1108. <https://doi.org/10.3390/nu13041108>
- Story, M., Stang, J., & Vos, M. B. (2021). Nutrition needs of adolescents. In J. S. Vos, *Nutrition and the health of young people* (2a ed. ed., pp. 21-39). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818843-8.00002-2>
- Whitburn, J., Rao, S. R., Paul, S. P., & Sandhu, B. K. (2021). Diagnosis of celiac disease is being missed in over 80% of children particularly in those from socioeconomically deprived backgrounds. *European Journal of Pediatrics*, 180(6), 1941-1946. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00431-021-03974-8>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de validación por juicio de expertos

Datos del participante:

Sexo:

Profesión:

Años de experiencia:

Tipo de institución en la que labora:

- Publica
- Privada

Aceptación de participación:

Acepto participar voluntariamente como experto evaluador en el proceso de validación de la guía alimentaria para adolescentes con enfermedad celíaca.

Declaro que he sido informado sobre los objetivos del proceso de validación y comprendo que mi participación es voluntaria.

La información proporcionada será utilizada únicamente con fines académicos y se garantizará la confidencialidad de mis datos.

Sección 1: Validación de contenido

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	1	2	3	4
El contenido de la guía es científicamente correcto				

La información es actualizada según evidencia científica				
Las recomendaciones nutricionales son apropiadas adolescentes con enfermedad celíaca				
La información es pertinente para adolescentes con enfermedad celiaca				

Sección 2: CLARIDAD Y REDACCIÓN

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	1	2	3	4
El lenguaje utilizado es claro y comprensible				

Los conceptos están explicados de forma sencilla				
El contenido es adecuado para la población objetivo (Adolescentes)				
La organización de la información es lógica				

Sección 3: PERTINENCIA Y APLICABILIDAD

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	1	2	3	4
La guía es útil para la educación nutricional				
La guía puede utilizarse en				

consulta nutricional o intervención en grupos				
Las recomendaciones alimentarias son aplicables en la práctica				
El contenido facilita la comprensión de la dieta libre de gluten				

Sección 4: DISEÑO Y PRESENTACIÓN

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	1	2	3	4
El diseño visual facilita la lectura				
Las tablas y gráficos son claros				

El tamaño de letra es adecuado				
La presentación general es atractiva				

Sección 5: EVALUACION GLOBAL

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	1	2	3	4
La guía cumple su objetivo educativo				
Recomendaría el uso de esta guía				

Observaciones del experto (pregunta abierta):

Anexo 2. Matriz de Validación o tabulación de resultados

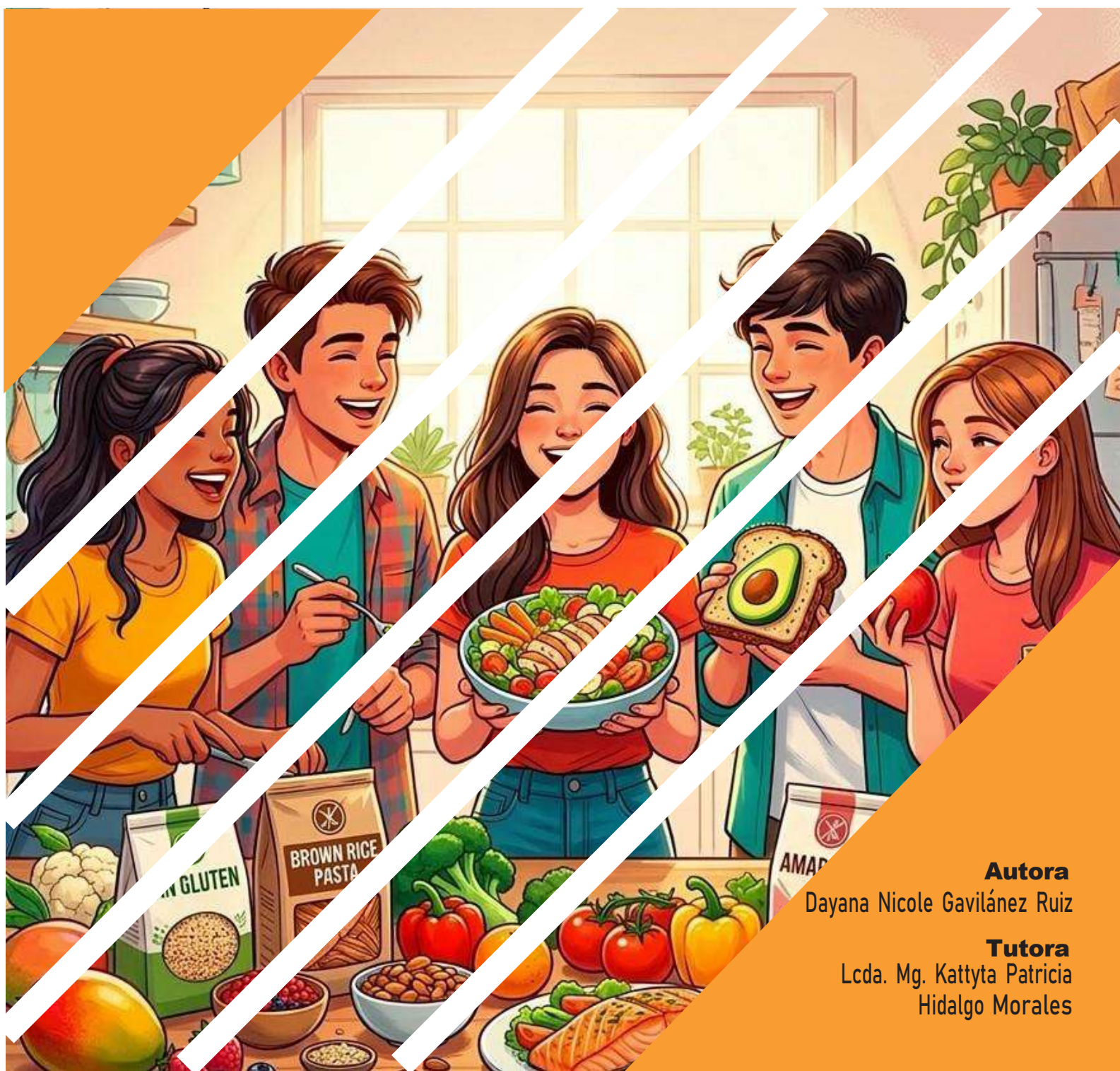
N.º	Nombre y apellido del especialista	Profesión	Años de experiencia	Institución	Contenido	Claridad	Pertinencia	Diseño	Observaciones
1			4						
2			8						
3			8						
4			5						
5			15						
6			10						
7			7						
8			8						
9			6						
10			8						
11			10						
12			4						

Anexo 3. Guía alimentaria final elaborada y diagramada para adolescentes con enfermedad celíaca.

Guía

ALIMENTARIA

para ADOLESCENTES con enfermedad celiaca



Autora

Dayana Nicole Gaviláñez Ruiz

Tutora

Lcda. Mg. Kattyta Patricia
Hidalgo Morales

Guía **ALIMENTARIA**

para ADOLESCENTES con enfermedad celiaca

Autora

Dayana Nicole Gavilánez Ruiz

Tutora

Lcda. Mg. Kattyta Patricia
Hidalgo Morales

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBAÑO
Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Nutrición y Dietética

Ambato, 2026



GUIA ALIMENTARIA PARA ADOLESCENTES CON ENFERMEDAD CELIACA



Nombre: Dayana Nicole Gaviláñez Ruiz

Tutora: Lcda. Mg. Kattyta Patricia Hidalgo Morales

1. Introducción:

La presente Guía Alimentaria para el Adolescente con Enfermedad Celíaca fue elaborada con la finalidad de dar una orientación nutricional clara, práctica y basada en evidencia científica, dirigida a adolescentes diagnosticados con enfermedad celíaca, así como también a sus familiares y cuidadores.

La adolescencia es una etapa crítica del ciclo vital, caracterizada por un crecimiento físico rápido, desarrollo puberal y aumento de los requerimientos nutricionales. En el contexto de la enfermedad celíaca, estas demandas se ven condicionadas por la necesidad de

mantener una dieta estricta libre de gluten, lo que puede favorecer desequilibrios nutricionales si no se cuenta con una adecuada planificación alimentaria (Moreno y Núñez, 2025).

El propósito de esta guía es promover una alimentación saludable, equilibrada y segura, que contribuya a cubrir los requerimientos energéticos y nutricionales del adolescente con enfermedad celíaca, prevenir deficiencias nutricionales y mejorar su calidad de vida, mediante recomendaciones prácticas y recetas adaptadas a su realidad alimentaria.

2. ¿Qué es una guía alimentaria?

Las guías alimentarias constituyen la principal estrategia educativa para acercar a la población al manejo de los contenidos técnico- científicos de alimentación y nutrición en función de sus necesidades nutricionales y la composición de alimentos, lo que permite la selección de una alimentación saludable y sostenible (Sifontes, 2024).

En el caso de adolescentes con enfermedad celíaca, la guía alimentaria cumple un rol fundamental al orientar la selección de alimentos libres de gluten, fomentando una dieta equilibrada y previniendo tanto deficiencias nutricionales como el consumo excesivo de productos ultraprocesados sin gluten.

3. ¿En qué consiste una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es aquella que da la energía y nutrientes necesarios

para el adecuado funcionamiento del organismo, favoreciendo el crecimiento,

el desarrollo y el mantenimiento de la salud (FAO, 2024).

En adolescentes, una alimentación saludable debe ser:

- Suficiente, para cubrir los requerimientos energéticos propios del crecimiento.
- Equilibrada, con una adecuada proporción de macronutrientes.
- Variada, incluyendo alimentos de todos los grupos.

- Inocua, libre de contaminantes y, en el caso de la enfermedad celíaca, estrictamente libre de gluten (FAO, 2024).
- Adecuada, acorde a la edad, estado de salud y contexto sociocultural.

Para el adolescente con enfermedad celíaca, una alimentación saludable significa además evitar la contaminación cruzada y dar prioridad a alimentos naturales ante productos ultraprocesados (FAO, 2024).

4. ¿Qué y cuáles son los Nutrientes?

Los nutrientes son compuestos químicos indispensables que el organismo necesita para realizar sus funciones vitales; estos se obtienen principalmente a través de una alimentación equilibrada. Existen seis tipos fundamentales de nutrientes esenciales para la salud: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua (Morris y Mohiuddin, 2025).

Los carbohidratos, proteínas y grasas se clasifican como macronutrientes, ya que el cuerpo los necesita en mayores cantidades y constituyen la principal fuente de energía. Por su parte las vitaminas y minerales son denominados micronutrientes ya que se necesitan en menor cantidad, pero cumplen funciones claves en los procesos metabólicos (Morris y Mohiuddin, 2025).

Macronutrientes

Los macronutrientes son compuestos requeridos en grandes cantidades que desempeñan un papel crucial en el aporte energético, la síntesis de moléculas

estructurales, la producción de hormonas y la regulación de las vías metabólicas (Espinosa y González, 2025).

Los principales macronutrientes son:

- **Carbohidratos:** Los carbohidratos son una fuente importante de energía dietética y aportan 4 kcal por gramo. En adolescentes con enfermedad celíaca deben provenir de fuentes naturalmente libres de gluten como arroz, papa, yuca, maíz, quinua y frutas (Espinosa y González, 2025).
- **Proteínas:** Son fundamentales para el crecimiento, la formación de tejidos y el mantenimiento de la masa muscular. Se encuentran en carnes, huevos, leguminosas, lácteos y sus sustitutos (Espinosa y González, 2025).
- **Grasas:** Suelen aportar energía concentrada y permiten la absorción de vitaminas

liposolubles. Se recomienda priorizar grasas saludables como aceites vegetales y evitar grasas saturadas en exceso (Espinosa y González, 2025).

Micronutrientes

Los micronutrientes son sustancias esenciales que el organismo necesita en pequeñas cantidades para funcionar adecuadamente. Dentro de este grupo se encuentran las vitaminas y los minerales, cuya importancia radica en su participación en múltiples reacciones enzimáticas y procesos celulares fundamentales para la salud. Aunque se requieren en cantidades mínimas, su deficiencia o exceso puede afectar significativamente el equilibrio del cuerpo (Reséndiz y Arroyo, 2025).

Además, estos nutrientes no solo se diferencian por su composición, sino también por la forma en que el organismo los absorbe, almacena y elimina. Estas características influyen directamente en el riesgo de presentar deficiencias o, por el contrario, toxicidades cuando se consumen en exceso (Reséndiz y Arroyo, 2025).

- **Vitaminas**

Las vitaminas se clasifican en hidrosolubles y liposolubles según su solubilidad.

- **Hidrosolubles:** incluyen la vitamina C y las del complejo B

(B1, B6, B12, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico y colina). Se disuelven en agua, no se almacenan en grandes cantidades y su exceso suele eliminarse por la orina, por lo que es necesario consumirlas con regularidad.

- **Liposolubles:** comprenden las vitaminas A, D, E y K. Se disuelven en grasa, pueden almacenarse en el hígado y en el tejido adiposo, y si se consumen en exceso pueden acumularse y generar efectos adversos.

(Reséndiz y Arroyo, 2025).

- **Minerales**

Dentro de los minerales se encuentran los elementos traza esenciales, como el zinc, cobre, yodo, selenio, cromo, manganeso y molibdeno, que el cuerpo necesita en cantidades muy pequeñas pero que cumplen funciones clave en el metabolismo (Reséndiz y Arroyo, 2025).

También existen minerales considerados probablemente esenciales, como el boro, silicio y vanadio, cuya importancia continúa en estudio, aunque se reconoce su posible participación en procesos biológicos relevantes (Reséndiz y Arroyo, 2025).

5. Requerimientos nutricionales en Adolescentes

Tabla 1. Requerimientos energéticos y distribución de macronutrientes durante la adolescencia.

Energía y macronutrientes

Edad	Adolescentes Hombres				Adolescentes Mujeres			
	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
10- 13	2884	397 g	108,15 g	96 g	2446	336,3 g	92 g	82 g
14 -16	3134	118 g	117,52 g	104,4 g	2466	339 g	92,4 g	82,2 g
17 -19	2189	301 g	82 g	73 g	1708	235 g	64,05 g	57 g

Nota: Adaptado del documento técnico Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador por FAO, 2021.

Se tomaron en cuenta los requerimientos nutricionales para adolescentes según su rango de edad, información que fue obtenida de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA, 2018) para la población ecuatoriana, donde se establece que los carbohidratos deben aportar entre el 55–58% de la energía total, las proteínas entre el 12–15% y las grasas el 30%. Sin embargo, para la elaboración de esta guía de alimentación se decidió trabajar con una distribución de 55% de carbohidratos, 15% de proteínas y 30% de grasas, con el fin de facilitar la planificación de los menús tanto para mujeres como para hombres adolescentes con enfermedad celíaca, manteniendo así un adecuado equilibrio nutricional.

La adolescencia es un periodo crítico del desarrollo el cual es caracterizado por importantes cambios físicos. Como consecuencia de estos cambios, las necesidades nutricionales aumentan, presentando demandas superiores a las de la población adulta en la mayoría de los nutrientes (Moreno y Núñez, 2025).

Es fundamental que exista un equilibrio entre la energía procedente de los 3

principales macronutrientes, los cuales incluyen energía, proteínas, carbohidratos y grasas, recomendándose la siguiente distribución:

(Moreno y Núñez, 2025)

- **Proteína:** La ingesta de proteínas en los pacientes celíacos es de suma importancia ya que estos nos ayudan tanto en el desarrollo óseo, la síntesis de los tejidos, al igual que el aumento de la masa muscular y también es importante ya que ayudan en la reparación de tejido intestinal dañado para la absorción de micronutrientes, fundamental debido a que el daño de las microvellosidades no absorbe todos los nutrientes. Se recomienda un aporte aproximado de 12 – 15% del valor calórico total, principalmente las proteínas de alto valor biológico (Villalva & Viteri, 2025; GABA, 2018).
- **Carbohidratos:** Los carbohidratos son la fuente principal de energía para un adecuado funcionamiento del

organismo, en el caso de los adolescentes celíacos estos se deben obtener a partir de carbohidratos libres de gluten. Se recomienda un aporte aproximado de 55 – 58% del valor calórico total (Villalva y Viteri, 2025; GABA, 2018).

- **Grasas:** Las grasas deben aportar alrededor del 30 % del

valor calórico total. Los ácidos grasos como el omega 3 y omega 6 son esenciales para la función cognitiva, la neuro protección. Se deben priorizar el consumo de las grasas de origen vegetal (Malczyk et al.,2025; GABA, 2018).

6. Mensajes nutricionales importantes para adolescentes con enfermedad celiaca

Mensaje 1: Mantén una dieta estricta libre de gluten todos los días.

La base del tratamiento es eliminar completamente el gluten de la alimentación. Esto incluye evitar trigo, cebada, centeno y avena no certificada. Incluso pequeñas cantidades pueden dañar el intestino y empeorar tu absorción de nutrientes. Revisa siempre las etiquetas, evita contaminación cruzada y no consumas productos “artesanales” sin certificación. La exposición a más de 10–20 mg de gluten al día puede causar daño intestinal según estudios clínicos.



Mensaje 2: Incluye alimentos ricos en hierro todos los días para prevenir la anemia.

Los adolescentes celíacos suelen presentar deficiencia de hierro debido a la malabsorción y bajo consumo de alimentos ricos en este mineral. Consume: carnes magras, hígado, pollo, pescado, huevo, menestras (lentejas, frejoles), espinaca, acelga. Combínalos con frutas ricas en vitamina C (naranja, mandarinas, fresas) para mejorar la absorción. Evita consumir té o café junto a las comidas porque bloquean la absorción de hierro.



Mensaje 3: Aumenta el consumo de alimentos con calcio y vitamina D para fortalecer tus huesos.

Los adolescentes necesitan más calcio y vitamina D debido al crecimiento óseo. Se recomienda consumir: leche y yogur sin gluten, quesos, bebidas vegetales fortificadas, brócoli, almendras, sardinas, atún y huevo. Intenta recibir al menos 15–30 minutos de luz solar al día. Estos nutrientes son fundamentales porque la mayoría de los adolescentes celíacos presentan bajos niveles, incluso siguiendo la dieta libre de gluten.



Mensaje 4: Consume alimentos naturalmente altos en fibra todos los días.

Muchos productos sin gluten son bajos en fibra, lo que puede causar estreñimiento, inflamación o mala digestión. Prioriza vegetales, frutas frescas, menestras, papa, camote, plátano, quinoa, avena certificada GF y semillas como chía o linaza. Intenta incluir al menos 25–30 g de fibra al día para mejorar tu digestión y cuidar tu microbiota intestinal.



Mensaje 5: Elige alimentos naturalmente libres de gluten antes que productos procesados GF. Aunque existen muchos productos “gluten free”, muchos de ellos son altos en azúcar, grasas y calorías, y bajos en vitaminas y minerales. Siempre es mejor elegir alimentos frescos como frutas, verduras, carnes, huevo, tubérculos, arroz, quinoa, maíz, legumbres, frutos secos y semillas. Esto ayuda a mejorar la calidad nutricional y disminuir el riesgo de sobrepeso.



Mensaje 10: Acude a controles nutricionales periódicos.

Un nutricionista evaluará tu progreso, identificará deficiencias nutricionales y te ayudará a ajustar tu dieta según tus necesidades. Se recomienda realizar un control cada 3 a 6 meses. Esto permite prevenir anemia, déficit de vitamina D, desmineralización ósea y otros problemas frecuentes en adolescentes celíacos.

(FACE, 2021; Moreno y Núñez, 2025; World Health Organization, 2016; MSP, 2018; Meneses Pérez, 2025)

**7. Medidas caseras recomendadas**

Una medida casera es una forma sencilla y práctica de cuantificar alimentos usando instrumentos comunes del hogar, como tazas, cucharas o unidades medianas. Estas medidas permiten realizar la preparación de recetas y ayudan a controlar las porciones sin necesidad de herramientas de medición especializados.

El uso de medidas caseras contribuye a un mejor entendimiento de las cantidades recomendadas y favorece la adherencia a una alimentación equilibrada.

Las medidas caseras utilizadas para elaborar la siguiente guía son:

Tabla 4: Medidas Caseras

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
LÁCTEOS CON GRASA	Leche semidescremad a pasteurizada	
	Yogurt natural	
	Leche de cabra	
	Leche en polvo entera	
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	Leche descremada pasteurizada	
	Leche en polvo descremada	
	Queso mozzarella bajo en grasa	
CARNES CON POCA GRASA	Queso fresco	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	
	Huevo de gallina	
CARNES MAGRAS	Presa de pollo	
	Carne de cuy	
	Carne de conejo	
	Hígado de pollo	
	Pavo asado al horno	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	
CEREALES	Arroz blanco cocido	
	Quinoa cocida	
	Maíz tostado	
	Mote cocido	
	Fideo de arroz cocido	

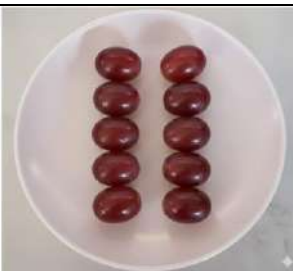
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Harina de maíz crudo	
	Amaranto	
	Canguil reventado	
	Tortilla de maíz amarillo	
	Maicena	
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	Plátano verde cocido	

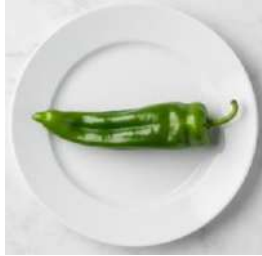
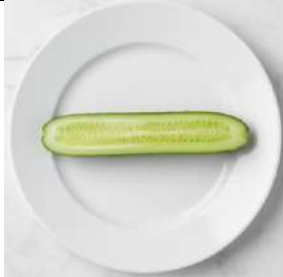
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Plátano maduro	
	Oca cocida	
	Zanahoria blanca cocida	
	Camote cocida	
	Papa cocida	
	Papa amarilla	
	Mellocos cocidos	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Harina de plátano	
	Yuca cocida	
FRUTAS	Plátano de seda	
	Papaya	
	Piña	
	Naranja	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Mandarina	
	Limón	
	Manzana	
	Mora	
	Frutilla	
	Tomate de árbol	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Durazno	
	Kiwi	
	Guayaba	
	Melón	
	Sandia	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Granadilla	
	Higos	
	Mango	
	Pera	
	Uva negra / rosada	
	Uva verde	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
VERDURAS CON BAJO APOORTE DE ENERGÍA	Pimiento rojo	
	Pimiento verde	
	Pepinillo	
	Perejil	
	Cebolla paiteña	
	Lechuga	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Tomate de riñón	
	Espinaca Cruda	
	Espinaca Cocida	
	Acelga Cruda	
	Acelga Cocida	
	Col Cruda	
	Col Cocida	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Coliflor cocida	
	Rábano	
	Brócoli	
VERDURAS CON APOORTE DE ENERGÍA MODERADO	Arveja tierna cocida	
	Choclo amarillo cocido en mazorca	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	choclo blanco cocido	
	Haba tierna cocida	
	Remolacha cocida	
	Lenteja cocida	
	Vainitas	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	zanahoria cocida	
	zapallo cocido	
GRASAS VEGETALES	Aceite de Oliva	
	Aceite de girasol	
	Aceite de aguacate	
Frutos secos y oleaginosas	Almendras	
	Maní	
	Nueces	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Chía	
	Aguacate	
	Semillas de Girasol	
LEGUMINOSAS	Lenteja cocido	
	Garbanzo cocido	
	Frejol negro cocido	
	Frejol blanco cocido	
	Frejol rosado cocido	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	Choclo cocido sin sal	

Nota: Adaptado del documento técnico Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador por FAO, 2021. Las imágenes se han tomado de Herrera et al; 2022 y se ha usado GEMINI IA generativa para crear imágenes de porciones alimentarias.

8. El Plato Saludable:

El Plato para Comer Saludable de Escuela de Salud Pública de Harvard es una guía práctica diseñada por expertos en nutrición para ayudar a las personas a preparar comidas equilibradas y de buena calidad. Su mensaje central es que no solo importa la cantidad de alimentos que se consumen, sino principalmente su calidad, priorizando verduras, frutas, granos integrales y proteínas saludables, limitando azúcares y carnes procesadas, e incorporando hábitos como la hidratación adecuada y la actividad física diaria (Harvard Medical School, 2015).

- **½ del plato: Verduras y frutas**
 - Incluir variedad y color para asegurar vitaminas, minerales y antioxidantes.
 - Aportan fibra, importante para la salud intestinal.
 - Todas son naturalmente libres de gluten.
- **¼ del plato: Cereales y granos sin gluten**
 - Preferir: arroz integral, quinua, amaranto, maíz, avena

- certificada sin gluten, papa, yuca.
- Elegir versiones integrales cuando sea posible para mejorar el aporte de fibra y controlar mejor la glucosa.
- Evitar trigo, cebada, centeno y productos derivados.
- **¼ del plato: Proteínas saludables**
 - Pollo, pescado, huevo, carne magra.
 - Leguminosas (lentejas, fréjol, garbanzo).
 - Son esenciales para el crecimiento y desarrollo muscular en la adolescencia.
- **Grasas saludables:**
 - Aceite de oliva, aguacate, semillas y frutos secos.
 - Favorecen la absorción de vitaminas liposolubles.

(Harvard Medical School; 2015)

9. Porciones recomendadas para adolescentes con enfermedad celiaca

Al hablar de una porción (Equivalente) nos referimos a una medida “estándar” de alimentos que utilizamos para facilitar el armar tu alimentación.

La idea es la siguiente: Dentro de un mismo conjunto de alimentos, algunas porciones “cuentan lo mismo” para tu cuerpo.

Una taza de melón o 1/2 unidad de plátano, pueden considerarse una porción de fruta. No son idénticos, pero nos aportan una cantidad semejante de carbohidratos y calorías, por lo tanto, se pueden intercambiar.

¿Para qué sirve?

Para que puedas tener variedad sin “salirte” del plan. Para que puedas sustituir un alimento por otro en el caso de no contar con el que dice en el menú. Para tener más control de lo que comes.

¿Cómo se usa en la vida diaria?

Si tu plan de alimentación una porción de fruta significa que puedes escoger

cualquier fruta que conste esté en la lista en la cantidad indicada, ya que todas ellas equivalen a una porción. Si ese día no tienes melón, puedes comer otra fruta, pero manteniendo la cantidad para que siga contando como “una porción”. En resumen: las porciones de intercambio funcionan como “fichas”: puedes hacer un intercambio por varias alternativas del mismo grupo, pero sin incrementar la cantidad, para mantener el balance del plan alimentario.

Cada grupo de alimento en esta tabla tiene un número de porciones al día. En esta tabla, cada grupo de alimentos tiene un número específico de porciones diarias (por ejemplo 2 o 3). Si tu plan indica “2 porciones” de un grupo, puedes seleccionar dos veces alimentos de ese mismo grupo a lo largo del día. Lo importante es intercambiar porciones, en lugar de consumir constantemente el mismo alimento. Así puedes variar sin salirte del plan: intercambias un alimento por otro que pertenezca al mismo grupo. De acuerdo con tu rutina, puedes distribuir tus porciones entre desayuno, almuerzo, cena y colaciones.

10. Porciones recomendadas para adolescentes con enfermedad celiaca

Tabla 5: Porciones Recomendadas en Adolescentes Celiacos

Grupo	Porciones recomendadas al día en mujeres adolescentes			Porciones recomendadas al día en varones adolescentes			Lista de alimentos	Medida casera	Energía KCAL	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
	10 – 13 años	14 – 16 años	17 – 19 años	10 – 13 años	14 – 16 años	17 – 19 años						
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	1,5	1,5	0,5	2	2	1	Leche descremada, deslactosada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
							Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
							Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 láminas (30g)	108	7,50	8,30	0,40
LÁCTEOS CON GRASA	1	1	1	1	1	1	Yogur natural/ griego	1 taza (245g)	148	8,00	8	11,10
CARNES CON POCA GRASA	2	2	2	2	2,5	2	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)	108	7,50	8,30	0,40
							Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña 100g)				
							Filete de res cocido promedio	1 filete (100g)				
							Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
							Presa de pollo	1 presa peque (pierna, cadera,				

CARNES MAGRAS	2	2	1	2	2	2		pechuga) (100g)	48	7,30	1,50	0,50
							Carne de cuy	¼ de unidad mediana (38g)				
							Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
							Carne de Res magra	1 filete grande (100g)				
							Hígado de pollo	¼ de taza 100g)				
							Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
							Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (100g)				
							Pechuga de Pollo sin piel promedio	1 filete grande (100g)				
							Atún Enlatado en Aceite	1 lata (100g)				
							Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)				
							Cereal arroz crocante	½ taza / 2 unidades (30 g)				
							Quinoa cocida	1/2 taza (135g)				
							Maíz tostado	¼ taza (48g)				
							Mote cocido	1/2 taza (96g)				
							Fideo de arroz	1/2 taza (100g)				

CEREALES	7	7	5	8,5	9	6	cocido		120	3,20	1,30	23,80
							Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				
							Avena en hojuelas	3 cucharadas (38g)				
							Amaranto	2/3 taza (135g)				
							Canguil reventado	2 tazas (24g)				
							Tortilla de maíz amarillo	2 unidades (50g)				
							Maicena	4 cucharadas (25g)				
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	2	2	2	3	3	2	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)	64	0,10	0,20	16,30
							Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)				
							Oca cocida	1/2 taza (100g)				
							Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)				
							Camote cocida	1/2 taza (100g)				
							Papa cocida	1/2 taza (100g)				
							Papa amarilla	1/2 taza (100g)				
							Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)				
							Harina de plátano	3 cucharadas (30g)				

							Yuca cocida	1/2 taza (60g)				
FRUTAS	5	5	3	4	5	4	Plátano de seda	1/2 unidad (60g)	43	0,80	0,30	10,50
							Cereza	1 taza (100 g)				
							Chirimoya	¼ taza (50 g)				
							Papaya	1 taza (100g)				
							Piña	3/4 taza (100g)				
							Naranja	1 unidad mediana (100g)				
							Naranja pulpa	4 unidades (75 g)				
							Mandarina	2 unidades medianas (100g)				
							Limón	1/3 taza de jugo (100g)				
							Manzana	1 unidad mediana (100g)				
							Mora	3/4 taza (100g)				
							Frutilla	5-6 frutillas medianas (100g)				
							Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)				
							Durazno	2 unidades medianas				

								(100g)				
							Kiwi	2 unidades medianas (100g)				
							Guayaba	1/3 taza (100g)				
							Guanábana	½ taza (75 g)				
							Melón	1 taza (100g)				
							Sandía	1/2 taza (100g)				
							Granadilla	1 unidad mediana (50g)				
							Higos	6 unidades (60g)				
							Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar (100g)				
							Pera	1 unidad mediana (100g)				
							Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)				
							Uva verde	10 unidades (100g)				
							Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)				
							Pimiento verde	1 unidad (75g)				
							Pepinillo	1/2 unidad				

VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	4	4	2	4	4	4		(100g)	16	0,40	0,20	3,20
							Perejil	1/2 taza (45g)				
							Cebolla paiteña	1/2 taza (40g)				
							Lechuga	1 taza (100g)				
							Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)				
							Espinaca Cruda	1 taza (75g)				
							Espinaca Cocida	3/4 taza (75g)				
							Acelga Cruda	2/3 taza (75g)				
							Acelga Cocida	1/3 taza (75g)				
							Col Cruda	1 taza (75g)				
							Col Cocida	1 taza (75g)				
							Coliflor cocida	3/4 taza (75g)				
							Rábano	1 taza (75g)				
							Brócoli	1/2 taza (50g)				
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	4	4	2	4	4	4	Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)				
							Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)				
							choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
							Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				

							Maíz Dulce	3 cucharadas (30 g)	22	0,90	0,10	4,30
							Remolacha cocida	½ taza (60g)				
							Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
							Vainitas	½ taza (60g)				
							zanahoria cocida	½ taza (50g)				
							zapallo cocido	½ taza (50g)				
GRASAS VEGETALES	3	3	2	4	5	2	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
							Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
							Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSAS	4	4	2	5	5	3	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60
							Maní	1 cucharada (12g)				
							Mantequilla de Maní	1 Cucharada (10 g)				
							Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
							Chía	5 cucharadas (20g)				

							Aguacate	¼ de aguacate (45g)				
							Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	1	1	1	2	2,5	1	Lenteja cocido	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
							Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				
							Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
							Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				
							Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				
							Chocho cocido sin sal	¼ taza (45g)				

Nota: Elaboración propia en base a las porciones del documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador por FAO, 2021.

11. Minuta para adolescentes con enfermedad celiaca

La siguiente minuta proporciona ideas de comidas fáciles y rápidas que cubren los requerimientos nutricionales de adolescentes con enfermedad celiaca. Consta de 5 tiempos de comida para 7 días.

Tabla 6: Minuta Adolescentes Mujeres (10 – 13 años):

DIA 1				DIA 2				DIA 3				
DESAYUNO												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g	
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g					
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g					Plátano de seda
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Batido de Plátano de seda	Leche descremada	1 taza		240 g	Huevo	1 unidad mediana	55 g
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Plátano de seda		1 unidad	120 g		Almendras	1 cucharada	12 g	
				Fruta picada		Papaya picada	1 taza		100 g	Avena en Hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Almendras	1 cucharada	12 g	Chía		5 cucharadas	40 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g	
MEDIA MAÑANA												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD		PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta picada	Yogurt natural	1 taza	245 g	Garbanzo con mote Y Queso	Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	1 taza	245 g	
	Manzana	1 unidad mediana	100 g		Mote Cocinado	½ taza	96 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g	
	Maní	2 cucharadas	24 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g	
	Amaranto	2/3 de taza	135 g						Amaranto	2/3 de taza	135 g	

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zanahoria cocida	½ Taza	50 g	Sopa de Verduras	Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Sopa de Quinoa	Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Zapallo cocido	½ Taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g		Papa cocida	1 taza	200 g
Arroz con menestra de lenteja, filete de pollo a la plancha y ensalada. Jugo de piña	Arroz blanco cocido Pechuga de pollo sin piel Lenteja cocida Lechuga Tomate riñón Vainitas Aceite de oliva Piña	1 Taza	176 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g	Arroz con arvejas, trucha a la parillas, ensalada y jugo de naranja	Arroz blanco cocido Arveja tierna cocida Trucha Frejol negro cocido Cebolla Paiteña Zanahoria cocida Rábano Aceite de oliva Naranja	1 ½ taza ¼ taza 1 filete grande 1/3 taza ½ taza ½ Taza 1 taza 1 cucharadita 1 unidad mediana	264 g 25 g 100 g 80 g 40 g 50 g 75 g 5 g 100 g
		1 Filete grande	100 g	Ensalada de atún con fideo de arroz, verduras y jugo de mora	Fideo de Arroz cocido	1 taza	200g				
		1/3 Taza	80 g		Atún	1 lata	100 g				
		1 Taza	100 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g				
		1 unidad pequeña	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g				
		½ Taza	60 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g				
		1 Cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g				
		¾ Taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				
					Yogur Griego	1 taza	245 g				
					Mora	¾ Taza	100 g				

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g	Licuado de Frutillas	Leche semidescremada	½ taza	120 g	Puding de Chía	Leche semidescremada	½ taza	120 g
	Mango	¾ taza	100 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chía	5 cucharadas	40 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Nueces	6 mitades	24 g		Mora en compota	¾ Taza	100 g
	Chía	5 cucharadas	40 g						Nueces	3 mitades	12 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada y jugo de sandía	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras. Jugo de papaya	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 filete grande	100 g		Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g
	Rábano	1 taza	75 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Papaya	1 taza	100 g		Tomate riñón	2 unidades pequeñas	200 g
	Sandía	½ taza	100 g						Aguacate	¼ de unidad	45 g
									Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DESAYUNO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortilla de verde	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con leche caliente	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Pechuga de pollo desmenuzada	1 pechuga grande	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1 taza	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Yogur con fruta picada	Leche descremada	½ taza	120 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Yogur Griego	½ taza	122 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
					Papaya	1 taza	100 g				

Fruta picada	Piña picada	¾ Taza	100 g		Nueces	6 mitades	24 g		Yogur Griego	½ taza	122 g	
	Almendras	1 cucharada	12 g						Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
										Plátano de seda	½ unidad	60 g
										Almendras	2 cucharadas	24 g

MEDIA MAÑANA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranja en agua	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g				
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	1 cucharada	10 g				
	Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g				
					Yogur natural	½ taza	122 g				

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	1/3 taza	80 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g
					Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Papa cocida	1 taza	200 g
	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g				
Fideo de arroz con pollo y verduras. Jugo de guanábana	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo de Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 pechuga grande	100 g
	Presa de Pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g		Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g

	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Carne de res magra	1 Filete mediano	50 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Lechuga	1 taza	100 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chirimoya	¼ taza	50 g
	Guanábana	½ taza	75 g								

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Colada de naranjilla	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	1 taza	245 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche descremada	½ taza	120 g	Leche infusionada con canela	Leche descremada	1 taza	240 g		Maní	1 cucharada	12 g
									Amaranto	2/3 de taza	135 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pechuga de pollo y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz con bistec de carne y ensalada. Jugo de Guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Arroz con Omelette de espinaca y ensalada. Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 filete grande	100 g		Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Lechuga	1 taza	100 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Guayaba	1/3 taza	100 g		Guayaba	1/3 taza	100 g

Nota: Elaboración propia

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Yogur Griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g
Batido de Frutilla	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche semidescremada	1 taza	240 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Presa de Pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
Mote cocinado con filete de res y ensalada. Jugo de guayaba	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	½ taza	122 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	6 mitades	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g

	Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
Batido de plátano de seda	Leche descremada	½ taza	120 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 7: Minuta Adolescentes Mujeres (14 - 16 años):

DIA 1				DIA 2				DIA 3					
DESAYUNO													
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD		
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g		
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g						
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g										
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de Plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g			Huevo	1 unidad mediana	55 g	
					Plátano de seda	1 unidad	120 g			Almendras	1 cucharada	12 g	
Fruta picada	Papaya picada	1 taza	100 g			Avena en Hojuelas	6 cucharadas		76 g		Leche descremada	1 taza	240 g
	Almendras	1 cucharada	12 g			Chía	5 cucharadas		40 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
MEDIA MAÑANA													
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD		
Yogurt con fruta picada	Yogurt natural	1 taza	245 g	Garbanzo con mote Y Queso	Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	1 taza	245 g		
	Manzana	1 unidad mediana	100 g		Mote Cocinado	½ taza	96 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		

	Maní	2 cucharadas	24 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Amaranto	2/3 de taza	135 g						Amaranto	2/3 de taza	135 g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zanahoria cocida	½ Taza	50 g	Sopa de Verduras	Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Sopa de Quinoa	Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Zapallo cocido	½ Taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g		Papa cocida	1 taza	200 g
					Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g				
Arroz con menestra de lenteja, filete de pollo a la plancha y ensalada. Jugo de piña	Arroz blanco cocido	1 Taza	176 g	Ensalada de atún con fideo de arroz, verduras y jugo de mora	Fideo de Arroz cocido	1 taza	200g	Arroz con arvejas, trucha a la parillas, ensalada y jugo de naranja	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 Filete grande	100 g		Atún	1 lata	100 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g
	Lenteja cocida	1/3 Taza	80 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Trucha	1 filete grande	100 g
	Lechuga	1 Taza	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Rábano	1 taza	75 g
	Piña	¾ Taza	100 g		Yogur Griego	1 taza	245 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Mora	¾ Taza	100 g		Naranja	1 unidad mediana	100 g
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de mango	Leche descremada	½ taza	120 g	Licuado de Frutillas	Leche semidescremada	½ taza	120 g	Puding de Chía	Leche semidescremada	½ taza	120 g
	Mango	¾ taza	100 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chía	5 cucharadas	40 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Nueces	6 mitades	24 g		Mora en compota	¾ Taza	100 g
	Chía	5 cucharadas	40 g						Nueces	3 mitades	12 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada y jugo de sandía	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras. Jugo de papaya	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 filete grande	100 g		Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g
	Rábano	1 taza	75 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Papaya	1 taza	100 g		Tomate riñón	2 unidades pequeñas	200 g
	Sandía	½ taza	100 g						Aguacate	¼ de unidad	45 g
									Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DESAYUNO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortilla de verde	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con leche caliente	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Pechuga de pollo desmenuzada	1 pechuga grande	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1 taza	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Yogur con fruta picada	Leche descremada	½ taza	120 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Yogur Griego	½ taza	122 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
					Papaya	1 taza	100 g				

Fruta picada	Piña picada	¾ Taza	100 g		Nueces	6 mitades	24 g		Yogur Griego	½ taza	122 g	
	Almendras	1 cucharada	12 g						Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
										Plátano de seda	½ unidad	60 g
										Almendras	2 cucharadas	24 g

MEDIA MAÑANA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranjilla en agua	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g				
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g				
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	1 cucharada	10 g		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g				
					Yogur natural	½ taza	122 g				

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	1/3 taza	80 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g
					Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Papa cocida	1 taza	200 g
	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g				
Fideo de arroz con pollo y verduras. Jugo de guanábana	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo de Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 pechuga grande	100 g
	Presa de Pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g		Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g

	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Carne de res magra	1 Filete mediano	50 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Lechuga	1 taza	100 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chirimoya	¼ taza	50 g
	Guanábana	½ taza	75 g								

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Colada de naranjilla	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	1 taza	245 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche descremada	½ taza	120 g						Maní	1 cucharada	12 g
				Leche infusionada con canela	Leche descremada	1 taza	240 g		Amaranto	2/3 de taza	135 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pechuga de pollo y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz con bistec de carne y ensalada. Jugo de Guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Arroz con Omelette de espinaca y ensalada. Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 filete grande	100 g		Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Lechuga	1 taza	100 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Guayaba	1/3 taza	100 g		Guayaba	1/3 taza	100 g

Nota: Elaboración propia

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Yogur Griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g
Batido de Frutilla	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche semidescremada	1 taza	240 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Presa de Pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
Mote cocinado con filete de res y ensalada. Jugo de guayaba	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	½ taza	122 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	6 mitades	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g

	Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
Batido de plátano de seda	Leche descremada	½ taza	120 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 8: Minuta Adolescentes Mujeres (17 - 1G años):

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Patacones con Infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Tortillas de maduro	Plátano Maduro	1 unidad mediana	150 g	Galletas de arroz con yogur griego y duraznos en almíbar con leche caliente.	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Yogur griego	½ taza	122 g
	Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g		Batido de Mango	Leche descremada	½ taza		120 g	Durazno en almíbar	2 unidades medianas
				Mango		¾ taza	100 g		Semillas de girasol	2 cucharadas	10 g
									Leche descremada	½ taza	120 g
Fruta picada	Manzana	1 unidad mediana	100 g								
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Galletas de Arroz con yogur griego y compota de mora	Yogurt griego	1 taza	245 g	Fruta picada con frutos secos y amaranto	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	½ taza	122 g
	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g		Maní	1 cucharada	12 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Mora en compota	¾ Taza	100 g		Amaranto	2/3 de taza	135 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Almendras	1 cucharada	12 g						Amaranto	4/3 de taza	270 g

ALMUERZO

ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz cocinado con estofado de hígado y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Ensalada de atún con fideo de arroz, verduras y salsa de yogur griego aderezado con cilantro, limón, pimienta y sal al gusto.	Fideo de Arroz cocido	1 taza	200g	Tortillas de papa con queso, presa de pollo a la parrilla y ensalada	Papa cocida	1 taza	200 g
	Hígado en estofado	1 taza	100 g		Atún	1 lata	100 g		Queso fresco desmenuzado	1 tajada de queso fresco	44 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Presa de pollo	1 presa grande	100 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g		Tomate riñón	½ unidad pequeña	100 g		Remolacha cocida	½ taza	60 g
					Cebolla Paitaña	½ taza	40 g		Cebolla Paitaña	½ taza	40 g
					Aguacate	¼ de unidad	45 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
			Yogur Griego	1 taza	245 g						

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de pie de limón	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g	Fruta	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Garbanzos con mote y tomate	Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g
	Leche descremada	½ taza	120 g						Mote cocido	½ taza	96 g
	Jugo de limón	1/3 taza	100 g						Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Chía	5 cucharadas	40 g								

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tacos con huevo y verduras	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g	Arroz con menestra de frejol, filete de res a la parrilla y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Burrito de carne con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo Revuelto	1 unidad mediana	55 g		Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g		Filete de res cocido cortado en cuadros	1 filete grande	100 g

	Frejol rosado cocido	1/3 taza	80 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				

Nota: Elaboración propia

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortilla de verde con Infusión de toronjil	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo con infusión de manzanilla.	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Pechuga de pollo sin piel desmenuzada	1 filete grande	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	½ taza	120 g	Yogur con fruta picada	Yogur Griego	½ taza	122 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Papaya	1 taza	100 g		Lechuga	1 taza	100 g
									Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
									Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
								Yogur Griego	½ taza	122 g	
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranjilla	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g		Leche descremada	½ taza	120 g
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	1 cucharada	10 g				
	Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g				
					Yogur natural	½ taza	122 g				

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Fideo de arroz con pollo y verduras.	Fideo de arroz	½ taza	100 g	Arroz moro con pollo al jugo y ensalada	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Bowl de quinoa con huevo revuelto y verduras con guacamole. Jugo de Chirimoya	Huevo Revuelto	1 unidad mediana	55 g
	Pechuga de pollo sin piel desmenuzada	1 filete grande	100 g		Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Presas de pollo	1 presa grande	100 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Lechuga	1 taza	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Chirimoya	¼ taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g								

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Colada de naranjilla en agua	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g
					Leche Infusionada con canela	Leche descremada	½ taza		Maní	1 cucharada	12 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Habas con chochos y queso	Habas tiernas cocidas	4 cucharadas	30 g	Quinoa con chuleta de cerdo asada y ensalada	Quinoa cocida	½ taza	135 g	Arroz con estofado de carne y ensalada	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Chocho cocido sin sal	¼ taza	45 g		Chuleta de cerdo sin grasa asada en cuadritos	1 chuleta grande	100 g		Papa cocida	1 taza	200 g

	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Vainitas	½ Taza	60 g		Filete de res en estofado	1 filete grande	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Choclo amarillo cocido	2 cucharadas	25 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g

Nota: Elaboración propia

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto.	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Leche descremada	½ taza	120 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Almendras	1 cucharada	12 g
Jugo de Piña	Piña	¾ Taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote cocinado con pollo y ensalada.	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Pechuga de pollo sin piel	1 filete grande	100 g
	Vainitas	½ taza	60 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	1 taza	245 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA			

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

Tabla G: Minuta Adolescentes Hombres (10 - 13 Años):

DIA 1				DIA 2				DIA 3					
DESAYUNO													
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD		
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en Hojuelas	4,5 cucharadas	57 g		
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g						
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g										
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de Plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g			Huevo	1 unidad mediana	55 g	
					Plátano de seda	1 unidad	120 g			Almendras	2 cucharadas	24 g	
Fruta picada	Papaya picada	1 taza	100 g			Avena en hojuelas	7,5 cucharadas		95 g		Leche descremada	1 taza	240 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g			Chía	5 cucharadas		40 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
MEDIA MAÑANA													
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD		
Yogurt con fruta picada	Yogurt natural	1 taza	245 g	Garbanzo con mote Y Queso	Garbanzo Cocido	2/3 taza	160 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	1 taza	245 g		
	Manzana	1 unidad mediana	100 g		Mote Cocinado	½ taza	96 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g		
	Maní	2 cucharadas	24 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		

	Amaranto	2/3 de taza	135 g						Amaranto	2/3 de taza	135 g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zanahoria cocida	½ Taza	50 g	Sopa de Verduras	Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Sopa de Quinoa	Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Papa cocida	½ taza	100 g		Vainitas	½ taza	60 g		Papa cocida	1 taza	200 g
					Papa cocida	½ taza	100 g				
	Zapallo cocido	½ Taza	50 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g				
Arroz con menestra de lenteja, pollo a la plancha y ensalada. Jugo de piña	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Ensalada de atún con fideo de arroz, verduras y jugo de mora	Fideo de Arroz cocido	1 ½ taza	300g	Arroz con arvejas, trucha a la parillas, ensalada.	Arroz blanco cocido	2 tazas	352 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Atún	1 lata	100 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g
	Lenteja cocida	2/3 Taza	160 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Trucha	1 filete grande	100 g
	Lechuga	1 Taza	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol negro cocido	2/3 taza	160 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	½ de unidad	90 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Rábano	1 taza	75 g
	Piña	¾ Taza	100 g		Yogur Griego	1 taza	245 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
					Mora	¾ Taza	100 g				
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de mango	Leche descremada	1 taza	240 g	Licuado de Frutillas	Leche descremada	1 taza	240g	Puding de Chía	Leche descremada	1 taza	240g
	Mango	¾ taza	100 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chía	5 cucharadas	40 g
	Avena en hojuelas	7,5 cucharadas	95 g		Nueces	6 mitades	24 g		Mora en compota	¾ Taza	100 g
	Chía	5 cucharadas	40 g						Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Arroz con pollo a la parrilla, ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras.	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Presa de pollo desmenuzada	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g
	Rábano	1 taza	75 g		Aceite de girasol	2 cucharaditas	10 g		Presa de pollo desmenuzada	1 presa grande	100 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g						Lechuga	1 Taza	100 g
									Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
									Tomate riñón	2 unidades pequeñas	200 g
									Aguacate	¼ de unidad	45 g
									Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Nota: Elaboración propia

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortilla de verde	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con leche caliente	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Pechuga de pollo desmenuzada	1 filete grande	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1 taza	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Yogur con fruta picada	Yogur Griego	½ taza	122 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Papaya	1 taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Fruta picada	Piña picada	¾ Taza	100 g		Nueces	6 mitades	24 g		Yogur Griego	½ taza	122 g	
	Almendras	2 cucharadas	24 g						Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
										Plátano de seda	½ unidad	60 g
										Almendras	2 cucharadas	24 g

MEDIA MAÑANA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranjilla	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g				
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g				
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	2 cucharadas	20 g		Avena en Hojuelas	4,5 cucharadas	57 g
	Avena en Hojuelas	4,5 cucharadas	57 g		Avena en hojuelas	7,5 cucharadas	95 g		Leche descremada	1 taza	240 g
					Yogur natural	½ taza	122 g				

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	2/3 taza	160 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g
					Zanahoria cocida	½ taza	50 g				
	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Papa cocida	1 taza	200 g
	Papa cocida	½ taza	100 g		Yuca cocinada	½ taza	60 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g				
Fideo de arroz con pollo y verduras.	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo e Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 filete grande	100 g
					Lenteja cocida	2/3 taza	160 g				
	Presa de pollo desmenuzada	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 Filete mediano	50 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g

	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Lechuga	1 taza	100 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Brócoli	½ taza	50 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chirimoya	¼ taza	50 g

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Colada de naranjilla	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche descremada	1 taza	240 g	Leche infusionada con canela	Leche descremada	1 taza	240 g		Maní	2 cucharadas	24 g
									Amaranto	2/3 de taza	135 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pechuga de pollo y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Arroz con bistec de carne y ensalada	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Arroz con tortilla de papas y Omelette de espinaca y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Pollo	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 filete grande	100 g		Papa cocida	½ taza	100 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Huevo	2 unidades medianas	110 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g
	Lechuga	1 taza	100 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g						Garbanzo Cocido	2/3 taza	160 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g						Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

Fuente: Elaboración propia

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Leche descremada	1 taza	240 g
	Avena en hojuelas	7,5 cucharadas	95 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g
Jugo de Piña	Piña	¾ Taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
	Papa cocida	½ taza	100 g
Mote cocinado con filete de res y ensalada	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	1 taza	245 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	6 mitades	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Lenteja cocida	2/3 taza	160 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g

	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g
Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 10: Minuta Adolescentes Hombres (14 - 16 Años):

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g				
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de Plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
					Plátano de seda	1 unidad	120 g		Leche descremada	1 taza	240 g
Fruta picada	Papaya picada	1 taza	100 g		Avena en hojuelas	9 cucharadas	114 g		Almendras	2 cucharadas	24 g
	Almendras	1 cucharada	12 g		Chía	5 cucharadas	40 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta picada	Manzana	1 unidad mediana	100 g	Chochos con mote, garbanzo y queso	Chocho cocido	½ taza	90 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	1 taza	245 g
	Yogur natural	1 taza	245 g		Mote Cocinado	½ taza	96 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g

	Maní	2 cucharadas	24 g		Garbanzo Cocido	1/6 taza	40 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Amaranto	2/3 de taza	135 g		Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g		Amaranto	2/3 de taza	135 g

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zanahoria cocida	½ Taza	50 g	Sopa de Verduras	Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Sopa de Quinoa	Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Papa cocida	½ taza	100 g		Vainitas	½ taza	60 g		Papa cocida	1 taza	200 g
	Queso fresco	½ tajada de queso fresco desmenuzado	22 g		Papa cocida	½ taza	100 g				
	Zapallo cocido	½ Taza	50 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g				
Arroz con menestra de lenteja, pollo a la plancha y ensalada. Jugo de piña	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Ensalada de atún con fideo de arroz, verduras y jugo de mora	Fideo de Arroz cocido	1 ½ taza	300g	Arroz con arvejas, trucha a la parrilla, ensalada	Arroz blanco cocido	2 tazas	352 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Atún	1 lata	100 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g
	Lenteja cocida	2/3 Taza	160 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Trucha	1 filete grande	100 g
	Lechuga	1 Taza	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol negro cocido	¾ taza	200 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	½ de unidad	90 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g		Rábano	1 taza	75 g
	Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g		Yogur Griego	1 taza	245 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Piña	¾ Taza	100 g		Mora	¾ Taza	100 g				

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de mango	Leche descremada	1 taza	240 g	Licuado de Frutillas	Leche descremada	1 taza	240 g	Puding de Chía	Leche descremada	1 taza	240 g
	Mango	¾ taza	100 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chía	5 cucharadas	40 g
	Avena en hojuelas	9 cucharadas	114 g		Nueces	6 mitades	24 g		Mora en compota	¾ Taza	100 g

	Chía	5 cucharadas	40 g						Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada. Jugo de sandía	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras. Jugo de papaya	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con jugo de melón	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Presa de Pollo	1 presa grande	100 g		Presa de pollo desmenuzada	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g
	Lenteja cocida	1/6 taza	40 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Plátano maduro	½ unidad	75 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Aceite de girasol	2 cucharaditas	10 g		Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g
	Rábano	1 taza	75 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Vainitas	½ taza	60 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Papaya	1 taza	100 g		Lechuga	1 Taza	100 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g						Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Sandía	½ taza	100 g						Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
									Aguacate	¼ de unidad	45 g
									Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
									Melón	1 taza	100 g

Nota: Elaboración propia

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortilla de verde	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con leche caliente	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Pechuga de pollo desmenuzada	1 pechuga grande	100 g
					Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g				
	Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g

	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Lechuga	1 taza	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Yogur con fruta picada	Yogur Griego	½ taza	122 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Papaya	1 taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
Fruta picada	Piña picada	¾ Taza	100 g		Nueces	3 mitades	12 g		Yogur Griego	½ taza	122 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g					Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano de seda	½ unidad	60 g
									Almendras	2 cucharadas	24 g

MEDIA MAÑANA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranjilla	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g				
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g		Leche descremada	1 taza	240 g
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	2 cucharadas	20 g		Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Avena en hojuelas	9 cucharadas	114 g				
					Yogur natural	½ taza	122 g				

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	¾ taza	200 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g
					Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Papa cocida	1 taza	200 g
	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Queso fresco	½ tajada de queso fresco desmenuzado	22 g
	Papa cocida	½ taza	100 g		Yuca cocinada	½ taza	60 g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g				

Fideo de arroz con pollo y verduras. Jugo de Guanábana	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo de Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 filete grande	100 g
	Presas de pollo desmenuzadas	1 presa grande	100 g		Lenteja cocida	¾ taza	200 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Carne de res magra	1 Filete mediano	50 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Lechuga	1 taza	100 g		Vainitas	½ Taza	60 g
	Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Brócoli	½ taza	50 g		Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g
	Guanábana	½ taza	75 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Chirimoya	¼ taza	50 g

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Colada de naranjilla	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g		Aguacate	½ de unidad	90 g		Yogur griego	½ taza	122 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Leche infusinada con canela	Leche descremada	1 taza		240 g	Maní	2 cucharadas
				Amaranto						2/3 de taza	135 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pechuga de pollo y ensalada	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Arroz con bistec de carne y ensalada.	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Arroz con tortilla de papas y Omelette de	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Presas de pollo	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 filete grande	100 g		Papa cocida	½ taza	100 g

Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g	Jugo de Guayaba	Pepinillo	½ unidad	100 g	espinaca y ensalada. Jugo de guayaba	Huevo	2 unidades medianas	110 g
Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g
Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
Lechuga	1 taza	100 g		Guayaba	1/3 taza	100 g		Garbanzo Cocido	¾ taza	200 g
Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g						Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
Aguacate	¼ de unidad	45 g						Mora	¾ Taza	100 g

Nota: Elaboración propia

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Leche descremada	1 taza	240 g
	Avena en hojuelas	9 cucharadas	114 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g
Jugo de Piña	Piña	¾ Taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Queso fresco	1 ½ tajada de queso fresco	66 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
	Papa cocida	½ taza	100 g
Mote cocinado con filete de res y ensalada. Jugo de Guanábana	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g

	Cebolla Paitaña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	2 Cucharaditas	10 g
	Guanábana	½ taza	75 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	1 taza	245 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	6 mitades	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada. Jugo de guanábana	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Lenteja cocida	¾ taza	200 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g
Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 11: Minuta Adolescentes Hombres (17 - 18 Años):

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Omelette de espinaca	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Panqueques de Avena con infusión de Jamaica	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g				
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Aceite de Girasol	1 cucharadita	5 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								

Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de Plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
					Plátano de seda	1 unidad	120 g		Leche descremada	1 taza	240g
Fruta picada	Papaya picada	1 taza	100 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g				
	Almendras	1 cucharada	12 g		Chía	5 cucharadas	40 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta picada	Yogurt natural	1 taza	245 g	Chochos con mote y queso	Chocho cocido	¼ taza	45 g	Bowl de yogur griego con frutas	Yogur Griego	½ taza	122 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g		Mote Cocinado	½ taza	96 g		Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Maní	1 cucharada	12 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Amaranto	2/3 de taza	135 g						Amaranto	2/3 taza	135 g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zanahoria cocida	½ Taza	50 g	Sopa de Verduras	Zanahoria cocida	½ taza	50 g	Sopa de Quinoa	Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Zapallo cocido	½ Taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g		Papa cocida	1 taza	200 g
					Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g				
Arroz con menestra de lenteja, pollo a la plancha y ensalada. Jugo de piña	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Ensalada de atún con fideo de arroz, verduras y jugo de mora	Fideo de Arroz cocido	1 taza	200 g	Arroz con arvejas, trucha a la parillas, ensalada.	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Atún	1 lata	100 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Trucha	1 filete grande	100 g
	Lechuga	1 Taza	100 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Cebolla Paitaña	½ taza	40 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Cebolla Paitaña	½ taza	40 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Rábano	1 taza	75 g

	Piña	¾ Taza	100 g		Yogur Griego	1 taza	245 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Mora	¾ Taza	100 g				

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Licuado de mango con avena	Mango	¾ taza	100 g	Fruta picada con nueces	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g	Puding de Chía	Yogur griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g		Nueces	3 mitades	12 g		Chía	5 cucharadas	40 g
	Chía	5 cucharadas	40 g						Mora en compota	¾ Taza	100 g
									Nueces	3 mitades	12 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Quinoa con pollo y verduras	Quinoa Cocida	1 taza	270 g	Burrito de pollo con tortillas de maíz y verduras con aromática	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Presa de Pollo	1 presa grande	100 g		Presa de pollo desmenuzada	1 presa grande	100 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g
	Rábano	1 taza	75 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Zanahoria cocida	½ Taza	50 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g						Lechuga	1 Taza	100 g
									Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
									Tomate riñón	2 unidades pequeñas	200 g
									Aguacate	¼ de unidad	45 g

Nota: Elaboración propia

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Tortilla de verde	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Bolón de Verde con infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Wrap de Pollo	Tortillas de maíz amarillo	2 tortillas	50 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Pechuga de pollo sin piel desmenuzada	1 pechuga grande	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Lechuga	1 taza	100 g
Colada de maicena	Leche descremada	½ taza	120 g	Yogur con fruta picada	Yogur Griego	½ taza	122 g	Batido de plátano de seda	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Papaya	1 taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
Fruta picada	Piña picada	¾ Taza	100 g		Nueces	3 mitades	12 g		Yogur Griego	½ taza	122 g
	Almendras	1 cucharada	12 g						Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano de seda	½ unidad	60 g
									Almendras	1 cucharada	12 g

MEDIA MAÑANA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Smoothie de Frutos rojos	Yogurt griego	1 taza	245 g	Barras de granola con frutos rojos	Plátano de seda	½ unidad	60 g	Colada de naranja en agua	Naranja pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g		Frutillas	3 unidades medianas	50 g				
	Mora	¾ Taza	100 g		Cerezas	½ taza	50 g				
	Chía	5 cucharadas	40 g		Mantequilla de maní	1 cucharada	10 g				
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
					Yogur natural	½ taza	122 g				

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Sopa de Frejol	Frejol rosado cocido	1/3 taza	80 g	Caldo de Pollo	Presa de pollo	1 presa mediana	50 g	Locro de Zapallo	Zapallo cocido	½ Taza	50 g	
					Zanahoria cocida	½ taza	50 g					
	Col cocida	1 taza	75 g		Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g			Papa cocida	1 taza	200 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50 g		Vainitas	½ Taza	60 g			Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
Fideo de arroz con pollo y verduras.	Fideo de arroz	1 taza	200 g	Arroz moro con jugo de carne y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 ½ taza	264 g	Bowl de quinoa con pollo y verduras con guacamole. Jugo e Chirimoya	Pechuga de pollo sin piel en cuadros con especias al gusto	1 pechuga grande	100 g	
					Lenteja cocida	1/3 taza	80 g					
	Presa de pollo desmenuzado	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 Filete mediano	50 g			Quinoa cocida	1 taza	270 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Lechuga	1 taza	100 g			Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Vainitas	½ Taza	60 g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g			Vainitas	½ Taza	60 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g		Brócoli	½ taza	50 g			Aguacate	¼ de unidad	45 g
					Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g					
					Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g			Chirimoya	¼ taza	50 g
	MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Colada de naranjilla	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g	Galletas de arroz con Aguacate	Galleta de Arroz	2 unidades	30 g	Yogur con frutillas en almíbar	Yogur griego	½ taza	122 g	
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Frutillas en almíbar	5 a 6 unidades medianas	100 g	
						1 taza	240 g		Maní	1 cucharada	12 g	

	Leche descremada	½ taza	120 g	Leche infusionada con canela	Leche descremada						
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pechuga de pollo y ensalada.	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz con bistec de carne y ensalada	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz con Omelette de espinaca y ensalada	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g		Carne de res magra	1 filete grande	100 g		Huevo	2 unidades medianas	105 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Espinaca cruda	1 taza	75 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g		Maíz Dulce	3 cucharadas	30 g		Zanahoria cocida	½ taza	50 g
	Arveja tierna cocida	¼ taza	25 g						Garbanzo Cocido	1/3 taza	80 g
	Lechuga	1 taza	100 g						Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								

Nota: Elaboración propia

Día 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena trasnochada de zanahoria, endulzadas con vainilla y canela al gusto	Zanahoria rallada	½ taza	50 g
	Leche descremada	1 taza	240g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76 g
	Almendras	1 cucharada	12 g
Jugo de Piña	Piña	¾ Taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos con queso	Mellocos cocidos	1 taza	100 g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g

ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Avena	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Presa de pollo	1 presa grande	100 g
	Zanahoria cocinada	½ taza	50 g
Mote cocinado con filete de res y ensalada. Jugo de Papaya	Mote Cocinado	1 taza	192 g
	Carne de res magra	1 Filete grande	100 g
	Vainitas	½ Taza	60 g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	25 g
	Cebolla Paitaña	½ taza	40 g
	Aceite de oliva	1 Cucharadita	5 g
	Papaya	1 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogur con fruta	Yogur natural	1 taza	245 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Nueces	3 mitades	12 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, huevo frito y ensalada	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Pepinillo	½ unidad	100 g
	Brócoli	½ taza	50 g
	Aguacate	¼ de unidad	45 g

Nota: Elaboración propia

12. Recetas

Receta 1:

1. Bowl de yogur griego, frutas y amaranto/ Colación de Media Mañana



Nota: Elaboración propia

2. Ingredientes:

- 1 taza yogur griego bajo en grasa
- ½ banana en rodaja
- 5 – 6 fresas picadas
- 2/3 de taza de amaranto inflado
- 1 cdta miel

3. Preparación

- Colocar el yogur griego bajo en grasa como base en un bowl.
- Lavar cuidadosamente las frutas.
- Pelar las frutas que lo requieran y cortarlas en trozos pequeños.
- Distribuir las frutas de manera uniforme sobre el yogur.
- Espolvorear el amaranto inflado para aportar una textura crujiente.
- Finalizar añadiendo un hilo de miel para endulzar de forma natural.

4. Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

5. Aporte nutricional por porción:

- a. **Energía (kcal):** 343 kcal
- b. **Proteínas (g):** 12g
- c. **Carbohidratos (g):** 66
- d. **Grasas totales (g):** 5g

Receta 2:

1. Wrap crujiente de pollo y quinoa con salsa de yogur/ Desayuno



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

2. Ingredientes:

- 1 tortilla de quinoa o maíz sin gluten
- ½ pechuga de pollo a la plancha
- ½ taza de quinoa cocida
- 1 taza de lechuga picada
- 1 unidad pequeña de tomate
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cda mostaza
- 1 cda aceite de oliva

3. Preparación

- Lavar la ½ taza de quinoa cruda bajo el grifo hasta que el agua salga clara.
- Colocar la quinoa en una olla con ½ taza de agua, tapar y cocinar a fuego medio durante 12–15 minutos, hasta que el agua se absorba y los granos se abran. Reservar.
- Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta.
- Calentar una sartén antiadherente con 1 cucharadita de aceite de oliva y cocinar el pollo por ambos lados hasta que esté bien dorado y completamente cocido.
- Retirar el pollo del fuego y cortarlo en tiras delgadas.
- En un recipiente pequeño, mezclar el yogur natural con la mostaza hasta obtener una salsa homogénea.
- Calentar la tortilla sin gluten en una sartén.
- Colocar al centro de la tortilla la quinoa cocida y el pollo en tiras, y añadir la salsa preparada antes de armar el wrap.

4. Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

5. Aporte nutricional por porción:

- a. **Energía (kcal):** 303 kcal
- b. **Proteínas (g):** 11g
- c. **Carbohidratos (g):** 33g
- d. **Grasas totales (g):** 14g

Receta 3:

1. Smoothie Bowl de Frutos Rojos / Colación de media mañana o media tarde



Nota: Elaboración propia

2. Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos congelados
- 5 cucharadas de Chía.
- 1 taza de yogur griego
- Endulzante al gusto
- 3 cucharadas de granola

3. Preparación

- Colocar en la licuadora 1 taza de frutos rojos congelados (fresas, mora, cerezas, etc..).
- Añadir 5 cucharadas de chía, 1 taza de yogur griego y endulzante al gusto.
- Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- Verter la preparación en un bowl.
- Decorar con fruta picada y granola antes de servir.

4. Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

5. Aporte nutricional por porción:

- a. **Energía (kcal):** 300 kcal
- b. **Proteínas (g):** 13g
- c. **Carbohidratos (g):** 43g
- d. **Grasas totales (g):** 8g

Receta 4:

1. Barritas de granola y frutos rojos / Colación de media mañana o media tarde



Nota: Elaboración propia

2. Ingredientes:

- ½ banana mediana.
- 1 cucharada de mantequilla de maní.
- 6 cucharadas de granola (certificada sin gluten)
- 1 taza de yogur natural o griego
- 1 taza de frutos rojos congelados
- c/n de chocolate amargo derretido

3. Preparación

- Aplastar las bananas hasta obtener un puré homogéneo.
- Colocar el puré en un bowl y añadir la cucharada de mantequilla de maní y la granola.
- Mezclar bien hasta integrar todos los ingredientes.
- Verter la mezcla en un molde de silicona y distribuirla uniformemente sobre la base.
- Agregar el yogur natural sobre la base preparada.
- Añadir los frutos rojos de manera uniforme.
- Esparcir el chocolate amargo derretido por encima.
- Llevar a refrigeración durante toda la noche para que tome consistencia.
- Al día siguiente, desmoldar y cortar en forma de barritas para servir.

4. **Número de porciones:** Esta receta abarca 3 – 4 porciones.

5. **Aporte nutricional por porción:**

- a. **Energía (kcal):** 494 kcal
- b. **Proteínas (g):** 17g
- c. **Carbohidratos (g):** 85g
- d. **Grasas totales (g):** 11g

Receta 5:

1. Pasta de arroz con salsa cremosa y verduras / Almuerzo



Nota: Elaboración propia

2. Ingredientes:

- 1 taza de pasta de arroz.
- ½ lata de atún personal.
- ¼ aguacate pequeño.
- 3 cucharadas de maíz dulce
- 1 unidad mediana de tomate
- ½ taza de cebolla morada pequeña
- 2 cucharadas de cilantro picado
- ½ taza de yogur griego
- 1 ajo picado
- Zumo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

3. Preparación

- Hervir agua con una pizca de sal.
- Agregar la pasta de arroz y cocinar según las indicaciones del empaque.
- Escurrir la pasta y reservar.
- En un bowl grande, colocar la pasta cocida junto con el maíz dulce, el tomate picado en cuadros, la cebolla morada en cuadritos, el cilantro y el aguacate picados.
- De manera opcional, añadir atún.
- Para el aderezo, licuar el yogur griego con el cilantro, el ajo, el zumo de limón, la pimienta y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir el aderezo al bowl con el resto de los ingredientes.
- Mezclar bien hasta integrar completamente y servir.

4. Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

5. Aporte nutricional por porción:

- a) **Energía (kcal):** 450 kcal
- b) **Proteínas (g):** 21g
- c) **Carbohidratos (g):** 66g
- d) **Grasas totales (g):** 11g

13. Referencias bibliográficas

- Espinosa, S., y Gonzalez, M. (2025). Nutrition: Macronutrient intake, imbalances, and interventions. *National Library of Medicine* .
<https://doi.org/37603617>
- FAO. (2024). *La búsqueda de dietas saludables*. FAO.
<https://doi.org/10.4060/cd1587es>
- Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). (2021). *Manual de la enfermedad celíaca*. Recuperado el 2025, de Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE): <https://celiacos.org/wp-content/uploads/2021/05/Manual-de-la-EC-1.3-SEEC.pdf>
- Guías alimentarias – GABAS – Ecuador – Ministerio de Salud Pública. (2018).
<https://www.bing.com/ck/a?!&p=4abd9a405b4d6db49bo4bo409e784bddo0bb714de2ea52775177d351d44504a4JmltdHM9MTc2OTIxMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=0e351ace-f4ba-6e58-2af8-of47f5046fb6&psq=gu%c3%ada+alimentaria+basada+en+alimentos+gaba&u=a1aHRocHM6Ly93d3cuc2FsdWQuZ29iLmVjL2d1aWFzLWFsaW1lb nRhcmllhcy1nYWJhcy8>
- Harvard Medical School. (2015). *El Plato para comer saludable*. The Nutrition Source. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Herrera, M., Chisaguano, M., Vayas, G., & Crispim, S. (2022). *Manual fotográfico de porciones para cuantificación alimentaria del Ecuador, 2.a ed.* <https://doi.org/10.18272/usfqpress.m43>
- Kreutz, J., Adriaanse, M., van der Ploeg, E., y Vreugdenhil, A. (2020). Revisión narrativa: Deficiencias nutricionales en adultos y niños con enfermedad celíaca tratada y no tratada. *MDPI*, 12(2).
<https://doi.org/10.3390/nu12020500>
- Malczyk, E., Walkiewicz, K., Muc-Wierzgoń, M., y Dziegielewska-Gęsiak, S. (2025). Estimación de la ingesta de grasas, ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans en refrigerios dulces y salados en niños y adolescentes. *MDPI*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/nu17091572>
- Meneses Pérez, A. J. (2025). *Evaluación del estado nutricional en pacientes de la Asociación Celíacos del Ecuador*. Universidad Técnica de Ambato. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Recuperado el 2025
- Moreno, J. M., & Ramos, R. (2025). Nutrición en la adolescencia. *SEPEAP*, 29(2), 109–118. <https://doi.org/10.63149/j.pedint.18>
- Morris, A., y Mohiuddin, S. (2025). Biochemistry, nutrients. *National Library of Medicine*. PMID. 32119432
- National Institutes of Health. (2024). Vitamina B12. *NIH*.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-DatosEnEspanol/>

- Pontet, Y., y Olano, C. (2021). Anemia en la enfermedad celíaca. *SciELO*, 75(2), 66–70. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SO016-35032021000200066
- Reséndiz, A., y Arroyo, O. (2025). La importancia de los micronutrientes en la salud humana. *Revista Ciencia UANL*, 28(132), 24–31. <https://doi.org/10.29105/cienciauanl28.132-3>
- Rondanelli, M., Faliva, M., Gasparri, C., Peroni, G., Naso, M., Picciotto, G., Riva, A., Nichetti, M., Infantino, V., y Perna, S. (2019). Consejos sobre la suplementación dietética con micronutrientes para pacientes celíacos que siguen una dieta sin gluten a largo plazo y con buena adherencia: una revisión. *Medicina*, 55(7). <https://www.mdpi.com/1648-9144/55/7/337>
- Sifontes, Y. (2024). Guías alimentarias, elementos para el camino hacia la sostenibilidad. *Anales venezolanos de nutrición*, 36(2), 83–94. <https://doi.org/10.54624/2023.36.2.005>
- Villalva, A., y Viteri, C. (2025). Análisis de la Ingesta Dietética en pacientes con intolerancia al gluten de la Fundación celíacos del Ecuador. *Ciencia y Educación*, 6(2), 123–131. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14947803>

Guía
ALIMENTARIA
para ADOLESCENTES con enfermedad celiaca

