



**Hellen Gissele Camposeco Pinto.**

**Dra. Montserrat Stephanie Bravo  
Bonifaz.**

**Dieta normocalórica  
Crecimiento Y Desarrollo Biológico**

**7“A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de mayo de 2025.

## Introducción

La dieta normocalórica es un plan alimenticio que proporciona la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable y satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo.

Esta dieta se enfoca en consumir una variedad de alimentos nutritivos y equilibrados para promover la salud y el bienestar general, esta dieta tiene como finalidad mejorar la salud general, para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes y enfermedades cardíacas; también para una mantención de peso saludable y consumir la cantidad adecuada de calorías y tener mejora de energía y rendimiento necesario para realizar las actividades diarias y tener buen estado físico y mental.

Las recomendaciones adecuadas de esta dieta es consumir una variedad de alimentos como frutas, verduras y todo del plato del buen comer, así mismo controlar las porciones de alimentos para mantener un equilibrio calórico adecuado, los adolescentes deben evitar o tener un límite de alimentos procesados.

El adolescente debe hidratarse adecuadamente para su salud ya que es esencial para su bienestar, durante la adolescencia, el cuerpo experimenta cambios significativos y requiere una cantidad adecuada de líquidos para su función.

# PLATO DE BUEN COMER

“Dieta normocalórica”

Es importante saber acerca de este tipo de dieta, ya que podemos aconsejar adecuadamente a nuestro adolescente, este tipo de dieta se refiere al “mantenimiento” es una dieta que busca el equilibrio nutricional y calórico, ya que nuestro adolescente ingiere los alimentos y así mismo lo quema, ya sea a base de actividad física.

## MENÚ

|        | DESAYUNO                                  | COMIDA                         | CENA  |
|--------|---|--------------------------------|---|
| Menú 1 | Sándwich de pollo + licuado de banano     | Bistec de res con puré de papa | Quesadillas con queso y una taza pequeña de melón |
| Menú 2 | Hotcakes de zanahoria + vaso de agua pura | Fajitas de res con champiñones | Huevos revueltos con jamón + 2 tortillas + café   |
| Menú 3 | Huevos rancheros + licuado de fresa       | Espagueti con carne molida     | Tacos de pollo al horno                           |
| Menú 4 | Chilaquiles con queso                     | Cocido de res                  | Boneless + agua de Jamaica                        |

**Desayuno**

## SÁNDWICH DE POLLO Y LICUADO DE BANANO

### INGREDIENTES:

- 2 piezas de pan integral
- Pechuga de pollo
- Lechuga
- 2 piezas de tomate
- Licuado: 1 banano, leche



### INGREDIENTES:

1. Tostar el pan por ambos lados, colocar la pechuga en rebanada, agregar aguacate, garegar la lechuga, y las rebanas de tomate, cerrar el sándwich.
2. Licuado de banano, licuar la leche y el banano.



## Comida

# BISTEC DE RES CON PURÉ DE PAPA

## INGREDIENTES:

- 2 piezas de papa cocida
- 130 gramos res
- Taza de zanahoria cruda picada o rallada
- Taza de coliflor cocida
- Taza pequeña de brócoli cocido



## PROCEDIMIENTO:

1. Cocinar el bistec de res en un sartén con aceite, cortar y cocinar el brócoli y coliflor al vapor por 15 minutos, en otra olla cocinar la papa, hasta que esté suave por 15 minutos aprox.
2. Luego retirarla y aplastarla hasta formar puré, sazonar con margarina y poco de leche, sal.
3. Acompañar con agua de piña

## QUESADILLA CON QUESO Y UNA TAZA DE MELÓN

### INGREDIENTES:

- Tortillas o tortillitas de harina
- Queso
- Champiñón
- Taza de melón



### PROCEDIMIENTO:

1. Azar los champiñones
2. Colocar el queso en las tortillas 2 o 3 tortillas, colocarlas en el comal
3. Acompañar una taza de melón
4. Agua o café

## **Conclusión**

Una dieta normocalórica es un plan alimenticio equilibrado que puede ayudar a promover la salud y el bienestar general; al seguir las recomendaciones y consumir una variedad de alimentos nutritivos, puede mantener un peso saludable reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

La hidratación adecuada es esencial para la salud y el bienestar de los adolescentes, al beber suficiente agua e incluir alimentos hidratantes en la dieta, los adolescentes pueden mantener una hidratación adecuada y prevenir problemas de salud relacionados con deshidratación.

La dieta normocalórica es fundamental para el crecimiento y desarrollo saludable en el adolescente, al consumir una variedad de alimentos nutritivos y equilibrados.

Sus objetivos son; mantener un peso saludable, satisfacer las necesidades nutricionales y promover la salud y el bienestar.

La salud depende de nuestro de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestra alimentación, también del nivel de actividad física y el ambiente en el que vivimos; nuestra genética no es modificable, pero, podemos evitar enfermedades manteniendo hábitos saludables.

## **Citas Bibliográficas**

- Acrete; D, Giner; C (sf) Alimentación del adolescente.
- Smart Nutrition (2022) ¿Dieta normocalórica, puedes hacerla?
- Salazar; J, Crujeiras; V (2022) Nutrición en el adolescente.