

Consejos
Saludables para
Adolescentes



**Actividad Física +
Alimentación**

¡Todos somos diferentes y eso está bien!

¿Estoy en mi peso saludable?

Si no está a gusto con su peso o simplemente quiere hacer cambios para estar más saludable, **basta con tomar pequeños pasos:**

- **Aumente el contenido nutricional en los alimentos que elija.** Reemplace un bocadillo alto en calorías por uno con menos calorías, como una fruta.
- **Muévase más.** Camine por 60 minutos diario.
- **Lleve la cuenta de lo que come y cuánto come.** Comer hasta 50 calorías extras al día puede significar que suba 5 libras de peso en un año. Recuerda, cada cosa cuenta.
- **Ponerte como meta una buena alimentación** puede hacer que seas más saludable hoy y cuando llegues a adulto. Una manera de averiguar si tu peso es el adecuado para tu estatura es calcular tu Índice de Masa Corporal (IMC). Utiliza una calculadora en línea en: <http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/>

¿Qué tan hambriento estoy?

Come con un propósito. Evalúa tu nivel de hambre antes de comer y una vez más cuando termines de comer. Ponte como meta mantenerte entre el 3 y el 7.



¿Qué hay de lo que debo elegir para comer?

Elija alimentos ricos en nutrientes. Se trata de alimentos que de manera natural contienen muchas vitaminas, minerales y menos calorías. Su contenido de grasas sólidas es bajo y no se les añadió azúcar ni sal.



● Coma más:

- Lácteos semidescremados o descremados
- Granos enteros
- Verduras
- Frutas
- Carne magra, pescado y mariscos y frijoles

● Comience el día desayunando.

- Saltarse el desayuno puede resultar en un incremento de peso porque usted puede tender a comer más bocadillos durante el resto del día.
- Desayunar puede ayudarte a controlar las comidas que haces ya muy noche, que por lo regular contienen más "extras."

● Coma menos:

- Azúcares añadidas
- Grasas
- Sal



- Las personas que desayunan generalmente llevan una dieta más saludable y controlan mejor su peso.
- Te dará energía para comenzar el día y mantenerte activo.

Come bien, aún cuando estés de prisa ...



● Piensa por adelantado:

- Balancea tu alimentación a través de la semana.
- Ahorra tiempo añadiendo tus alimentos favoritos a la lista del mandado de la familia.
- Comiendo más seguido en casa consumes menos calorías que cuando comes en la calle.

● Bocadillos:

- Pueden empacarse igual de rápido que lo que te lleva comer en la calle.
- Incluyen una variedad de grupos alimenticios. Si no tienes hambre, no te comas el bocadillo.
- Elija bebidas para bocadillos que son de grupos alimenticios.

Porción Extra Grande



820 Calorías

Porción Saludable



320 Calorías

¿Demasiado grande?

- Ponga atención al tamaño de la porción. ¡Es posible que sean demasiado grandes! Controle cuanta comida ingiere. Revise el cuadro de símbolos basados en manos en la Página 4.

¿Cómo ayudan las etiquetas en los alimentos?

Utiliza las etiquetas para tomar mejores decisiones alimenticias, así:

Revise el tamaño de la porción.

Un paquete no siempre equivale a una porción. Compare el tamaño de la porción que se sirva con la porción indicada en la etiqueta.

Limite estos números.

Cuide la cantidad de calorías que consume. Evite el exceso de grasas, sodio y adicional azúcar.

Obtenga suficiente.

Procure la fibra, la vitamina D, el calcio, el hierro y potasio.

- 10% está bien
- 20% o más es excelente

Low-fat milk

Nutrition Facts		
4 servings per container		
Serving size		1 cup (245g)
Amount Per Serving		105
Calories		
%Daily Value*		
Total Fat	2.5g	4%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	15mg	5%
Sodium	130mg	5%
Total Carbohydrate	13g	4%
Dietary Fiber	0g	0%
Total Sugars	12g	
Includes	0g	Added Sugars 0%
Protein	8g	
Vitamin D	2.5mcg	25%
Calcium	300mg	30%
Iron	0.12mg	0%
Potassium	397mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

No pierda de vista la idea general.

¿No hay etiqueta? Elija alimentos frescos como verduras, frutas y carnes magras, ricos en nutrientes pero que quizá no tengan etiqueta. Estos alimentos son buenos, así como los lácteos semidescremados y los granos enteros.



Los alimentos ricos en nutrientes también saben rico!

¿Qué estoy comiendo actualmente?

Marca cuánto comiste en cada comida y bocadillo el día de ayer. Escribe el total por cada grupo alimenticio al final de cada columna.

Lácteos	Verduras	Frutas	Granos
Leche, Yogur, Queso			Panes, Cereales, Pasta
¿Qué es una porción? 1 taza de leche o yogur; 1½ onzas de queso duro	¿Qué es una porción? 1 taza de verduras crudas o cocidas; 1 taza de jugo; 2 tazas de verduras de hoja verde. Frescas, congeladas o enlatadas.	¿Qué es una porción? 1 taza de fruta picada; 1 taza de jugo; ¼ de taza de fruta seca. Frescas, congeladas o enlatadas en su propio jugo.	¿Qué es una porción? 1 onza = 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco, ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido
			
MI TOTAL Meta Diario = 3 tazas	MI TOTAL Meta Diario = 2½ tazas	MI TOTAL Meta Diario = 2 tazas	MI TOTAL Meta Diario = 6 onzas

** Este cuadro está basado en una dieta de 2,000 calorías.

Más opciones para mejorar

- **Coma alimentos ricos en nutrientes y que tengan menos contenido calórico.** Una idea: Elija leche semidescremada en lugar de soda, o avena en lugar de un pan dulce.
- Para tener una dieta balanceada, coma alimentos de **todos los grupos alimenticios.**



Comparación Tabla

Proteína

Carne, Frijoles, Nueces

¿Qué es una porción?

3 onzas de carne, pescado o pollo; 1 onza = 1 huevo, ½ taza de frijoles, 1 cucharada de crema de cacahuete, ½ onza de nueces



MI TOTAL
Meta Diario = 5½ onzas

Símbolo	Comparación	Alimentos
	Un Puño 1 taza	Cereal seco, Leche, Yogur, Verduras, Frutas
	Palma 3 onzas	Pollo, Carne, Pescado, Carne de puerco
	Puñado ½ taza	Pasta, Arroz, Avena
	2 Puñados 2 tazas	Ensalada
	Pulgur 1 cucharada	Crema de cacahuete
	Dedo índice 1½ onzas	Queso
	Mano extendida 1 rebanada	Rebanada de pan integral
	Punta del pulgar 1 cucharadita	Aceite, Mayonesa, Mantequilla, Azúcar

"extras"

¿Qué es una porción?

Cómalos menos. La mayoría de las veces contienen más calorías, azúcar o sal añadida y tienen pocos nutrientes.



MI TOTAL
Limite la Cantidad



Pequeños pasos que puedo tomar para mejorar mis selecciones alimenticias: Idea: *Papas rojas asadas en lugar de papas fritas.*

Voy a empezar: _____

fecha

¡Manténgase activo ... muévase!

Haz ejercicio hasta 60 minutos al día



Estimule su ritmo cardiaco

- Haga que su corazón lata más rápido por 60 minutos al menos cinco días a la semana.
- ¿No encuentra 60 minutos para moverse? Trate de tener cuatro sesiones de 15 minutos al día, todos los días. Sube por las escaleras en el centro comercial, toma el camino largo para llegar a tu siguiente clase o camina por el patio de la escuela después de almorzar.
- Haz ejercicio en el gimnasio o únete a un equipo de deportes bajo techo.

Fortalezca sus músculos y huesos

- Realice entrenamiento de fuerza como levantamiento de pesas, lagartijas, sentadillas o yoga para desarrollar o mantener sus músculos fuertes.
- Al fortalecer los músculos se mejora la resistencia, el equilibrio y la fortaleza de los huesos.
- Consume alimentos que desarrollan tus huesos para que tus huesos y dientes estén fuertes. Combina tres porciones de leche y productos lácteos todos los días para desarrollar tus huesos durante la adolescencia.
- Realiza actividades que desarrollan tus huesos como correr, saltar y bailar durante 20 minutos, al menos tres veces por semana.

¿Por qué mantenerse físicamente activo?

¡Encierre en un círculo lo que lo motiva!

- Me da más energía.
- Reduce el estrés y duermo mejor.
- Pierdo grasa corporal y no la vuelvo a ganar.
- Me fortalece.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.
- Mantiene los huesos sanos.
- Mejorar mi concentración y productividad en la escuela.



¿Problemas de salud? Consulte primero a su proveedor de salud.

¿Estoy realizando suficiente actividad física?

Ponte como meta **60 minutos al día, la mayoría días o más a la semana.**

¡Muévase más!

Ponga su corazón a trabajar hasta que respire más rápido.



- **Escriba** actividades físicas que realice actualmente.

Mi Plan de Actividad Física	Días y Minutos De Actividad						
	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Ejemplo: <i>Camina con un amigo después de la escuela.</i>		20 min.		20 min.	30 min.	30 min.	
Minutos totales:							

- Busque maneras de **incrementar** sus actividades. Camine durante la hora del almuerzo, pruebe un deporte de equipo o pida prestado un video de ejercicios.

Mi idea: _____

- **Marque** una idea que probará esta semana.

- Intercambie tiempos “haciendo menos” por tiempos “moviéndose más”.** Haga sentadillas o saltos en su lugar mientras ve la televisión. Camine con un amigo.
- Sea activo en la escuela.** Durante su receso haga ejercicios, camine o haga ejercicios sencillos como sentadillas o círculos con los brazos.
- Añada más tiempo** a cada actividad. Camine por 30 minutos en lugar de 20 minutos.
- Ponga un mayor esfuerzo.** En lugar de sus caminatas ligeras, camine a paso veloz o trote.

- **Iniciaré mi nueva actividad:** _____
fecha

¿Cómo puedo elegir cosas más sanas?



Bocadillos rápidos

- Queso para deshebrar y una pera
- Soya
- Frijoles, pinto y papitas horneadas
- Cereal con leche
- Frambuesas congeladas o rebanadas de plátano
- Huevo cocido
- Puré de garbanzo (*hummus*) y zanahorias
- Yogur bajo en grasa
- Panecillo inglés con crema de cacahuete
- Barrita de granola y leche
- Combinación de frutas secas y nueces



Comer en la calle no tiene porque significar que comas de más o que la comida sea menos saludable. ¡Tú tienes el poder de tomar decisiones saludables donde quiera que estés!

Consejos para comer en la calle:

- Comparte un platillo o llévate la mitad para comer más tarde.
- Ordena carnes sin grasa y que se hayan cocinado al horno, hervidas o asadas.
- Añade verduras extras a los sándwiches, tacos, hamburguesas o wraps.
- Trata de balancear tu comida con alimentos de los 5 grupos alimenticios.
- Pide que los aderezos o salsas vengan aparte.

Alimentos recomendables:

- **Bebidas:** agua, leche baja en grasa o sin grasa, té sin endulzar
- **Complementos:** Rebanadas de manzana, papa al horno o una ensalada verde pequeña
- **Platillo principal:** pollo asado, sándwich o wrap, burrito de frijoles y queso, taco suave o ensalada con carne sin grasa como platillo principal.
- **Desayuno:** licuado de leche con frutas, yogur parfait, avena o un burrito de huevo y queso con salsa.

Mis metas de salud

Regresa a ver las páginas interiores para crear dos pequeños pasos para mejorar tu salud.

Idea: Intercambiaré un alimento de los “extras” por un bocadillo de uno de los grupos alimenticios, por ejemplo un puñado de nueces en lugar de papitas.

1. _____

2. _____

Comenzaré mis metas: _____
fecha



Este programa es presentado por el Dairy Council of California y se alinea con las Recomendaciones Alimenticias para los Americanos.