

14-18

(14-18 years old) años de edad

para los adolescentes

Enfocando tus pensamientos

- ¿Tienes alguna preocupación sobre tu peso?
- ¿Comes desayunos todos los días?
- ¿Comes todos los días alimentos de los cinco grupos alimenticios?
- ¿Cuántas comidas comes con tu familia semanalmente?
- ¿Qué es lo que tú bebes usualmente con las comidas y entre comidas?
- ¿Cuánto tiempo pasas todos los días mirando televisión, jugando en la computadora, jugando videojuegos, o enviando mensajes de texto?
- ¿Te mantienes físicamente activo todos los días?

Consejos de Nutrición

Come un desayuno saludable todos los días con el fin de tener un mayor rendimiento en la escuela y mejorar tu salud en general.

Revisa si tu almuerzo consiste por lo menos de 4 de los 5 grupos alimenticios (productos lácteos sin grasa o de bajo contenido graso, frutas, verduras, granos integrales y carnes de bajo contenido graso). De no ser así, trata de compensarlo con tentempiés (bocadillos).

¡Disfruta los tentempiés con prudencia! Estas son "mini comidas". Hazlas saludables, comiendo frutas frescas o secas, verduras con salsa, galletas de granos integrales con mantequilla de cacahuete (maní), batidos de fruta, un tazón de cereal con leche, yogurt y galletas "pretzels", pan de pita y humus, barras de granola bajas en grasa, mezcla de frutos secos o palomitas de maíz. Para más ideas, visita el sitio Web: <http://kidshealth.org/teen/> (en español)

¿Vas a comer fuera de casa? Siempre ten en cuenta los 5 grupos alimenticios. Revisa el menú:

- Escoge porciones pequeñas o comparte las comidas (no ordenes porciones "Super Size").
- Elige frutas o ensaladas en lugar de papitas fritas, leche en vez de refrescos gaseosos, carnes al horno o a la parrilla, en lugar de fritas.
- Limita el uso de aderezos y mayonesa; ordénalos por separado o elige opciones con bajo contenido graso.
- Piensa bien antes de ordenar. Para más información, visita el sitio Web: www.fastfoodnutrition.org (en inglés) y haz clic en "elegir un restaurante".

Come con tu familia lo más frecuentemente posible.

¡Piensa en lo que vas a beber!

(visita el sitio web: www.eligeleche.com)

- Las mejores opciones son: agua, leche al 1% o sin grasa (descremada), y jugo puro de frutas al 100% (limita la porción de jugos a un vaso de 8 onzas por día).
- Limite las bebidas azucaradas tales como los refrescos, ponche, jugos adulterados, bebidas energéticas, y bebidas que contengan cafeína.
- El consumo excesivo de cafeína puede causarte problemas para dormir, palpitaciones, ansiedades, falta de concentración, dolores de cabeza o alterar tu estabilidad muscular. Infórmate de los detalles sobre las bebidas con cafeína visitando el sitio Web: http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/caffeine.html.
- Si estás a dieta o piensas seguir un dieta para rebajar de peso, infórmate bien visitando el sitio Web <http://www.webmd.com/diet/the-truth-about-fad-diets> (en inglés).
- Si eres vegetariano, asegúrate de comer lentejas, frijoles, huevos, nueces, tofu y productos lácteos. Para obtener más información, consultas con un dietista registrado.
- No olvides que tu cuerpo necesita calcio - La leche es una gran opción, o puedes comer quesos de bajo contenido graso, yogur, o batidos a base de leche y/o yogur.

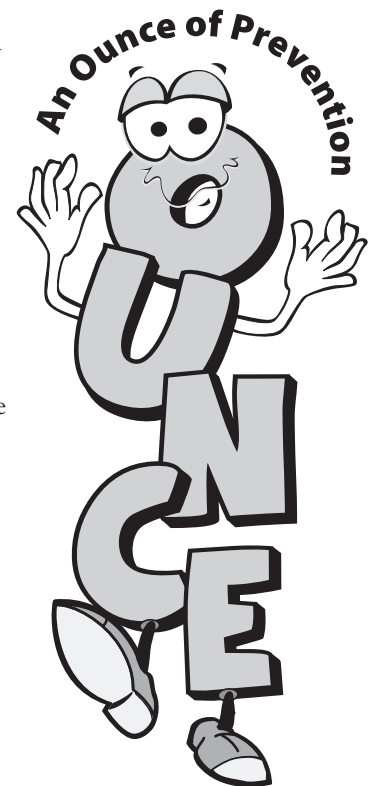
Mantente activo físicamente

Haz por lo menos 60 minutos de actividad física diaria.

- ¡Cuenta también como actividad física el tiempo de las tareas de rutina: lavar el carro, caminar al perro, cortar el pasto, limpiar tu habitación (recámara)!
- El "tiempo de pantalla" no cuenta, por lo tanto levántate y mantente activo el mayor tiempo posible.

Distribuye tu tiempo de actividad física

- durante el día: toma una caminata, monta en bicicleta con un amigo, juega lanzando el disco con el perro, o baila y participa en otras actividades organizadas.
- Recuerda que el dormir bien es vital para una buena salud. ¡Si duermes bien durante la noche te sorprenderás de cuánta más energía tienes durante el día!



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010

is Worth a Pound