

¡ALIMENTATE BIEN Y MANTÉNTE ACTIVO!

¡He aquí algunos de los magníficos beneficios de la buena alimentación y el ejercicio regular!



Marca con una "x" lo que es importante para ti:

- Sentirme bien acerca de mi mismo (a)
- Estar sano (a)
- Alcanzar la estatura que debo alcanzar
- Mejorar mi rendimiento escolar
- Dormir mejor
- Tener más energía para hacer lo que me gusta.



	9-11 años de edad	12-18 años de edad
Leche	3 tazas	3 tazas
Verduras	2 - 3 tazas	3 - 3 ½ tazas
Frutas	1½ - 2 tazas	2 - 2 ½ tazas
Granos	5 - 7 onzas	7 - 10 onzas
Carnes y Frijoles	5 - 6 onzas	6 - 7 onzas

¿Qué significa para ti una buena alimentación?

Alimentarse bien significa comer productos de todos los grupos alimenticios. Cada grupo provee diferentes vitaminas, minerales y otros nutrientes que te ayudan a mantenerte sano (a). Si eliminas uno de los grupos, pierdes los nutrientes que contienen.



¡Mantén tu cuerpo activo!

En lugar de ver televisión o jugar video-juegos, trata de utilizar ese tiempo en actividades que ejerciten tu cuerpo, como el deporte, bailar, andar en bicicleta, o simplemente caminar a casa de algún amigo (a); esto mantendrá tu mente alerta y tu cuerpo saludable.

¡Fortalece tus huesos con calcio!

Si eres como la mayoría de los adolescentes, probablemente no recibes la cantidad suficiente de calcio que tu cuerpo necesita para verse y sentirse bien. Por fuera no lo ves, pero en este mismo instante tu esqueleto está bajo una tremenda obra de construcción. Entre los 11 y 20 años de edad, acumularás más de la mitad de la reserva total de calcio que emplearás el resto de tu vida adulta.

Tu cuerpo necesita el calcio para mantener tus huesos fuertes y sanos. Alimentos lácteos como la leche, te proveen proteínas, vitaminas A, D, calcio, magnesio y potasio, los cuales fortalecen los huesos. Revisa las sugerencias en la página siguiente acerca de cómo aumentar el calcio en tu dieta.

COSAS QUE PUEDES HACER PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN



Marca todas las opciones que estés dispuesto (a) a intentar. Comenta tu plan con un amigo, con tu papá o tu mamá, así ellos te pueden ayudar a mantenerte dentro de lo que has planeado para mejorar tu alimentación.

- Pondré atención a mi cuerpo y comeré solamente cuando sienta hambre y pararé de comer cuando esté satisfecho (a).
- Comeré con regularidad, comenzaré mi día desayunando y trataré de comer tres veces al día, además de algunos bocadillos saludables entre comidas.
- Trataré de comer variadamente, incluyendo comidas que pertenezcan a todos los grupos alimenticios de la pirámide tales como: leche, queso, frutas, panes, verduras, cereales, arroz, pasta, carnes, frijoles y nueces. También, me consentiré de vez en cuando con algún dulce o postre.
- Comeré más seguido acompañado (a) de mi familia o amigos.
- A pesar de que me sienta triste, solo (a), enojado (a) o feliz, no comeré si de verdad no tengo hambre. Buscaré otra cosa que hacer en lugar de comer sólo por comer.



www.MealsMatter.org

©2007 Dairy Council of California, rev 2012

Dairy Council of California
Healthy Eating Made Easier

5 Sencillas Recomendaciones Para Fortalecer los Huesos... ¡Síguelas!

Paso 1: ¿Estás comiendo suficientes alimentos que contengan calcio?

De las siguientes opciones, circula los alimentos con calcio que generalmente comes a diario:

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO

Porción recomendable: leche, yogur o pudín, 1 taza. Queso, 1 ½ oz
 Leche descremada o semi-descremada
 Leche de sabores, descremada o semi-descremada
 Yogur sin grasa o bajo en grasa
 Leche baja en grasa 2%
 Palitos de queso
 Queso
 Pudín o flan

ALIMENTOS CON UN CONTENIDO MEDIANO DE CALCIO

3 alimentos con un contenido mediano de calcio = 1 alimento con alto contenido de calcio

Porción recomendable: ½ taza

1/8 de una pizza de 12 pulgadas
 Tofu (con calcio)
 Tortillas de maíz (2)
 Brócoli
 Frijoles refritos
 Almendras (1/4 de taza)



Paso 2: ¿Cuánto calcio necesitas?

EDAD	CALCIO NECESARIO	ALIMENTOS RICOS EN CALCIO NECESARIOS DIARIAMENTE
9 a 18 años	1,300 mg.	3

Paso 3: ¿Estás ingiriendo suficiente calcio diariamente?

SI NO

Revisa las listas de arriba.

- ¿Cuáles son uno o dos cambios que puedes hacer para incorporar más comidas con calcio a tu alimentación?
- ¿De cuáles de estas comidas podrías comer más o más seguido?
- ¿Cuáles pudieras agregar a tu dieta? ¿Cuándo?
 En comidas En bocadillos

Paso 4: ¿Cómo puedes comer más calcio, ¡sin importar que tan ocupado (a) estés!

- ¡Comienza tu día con un desayuno saludable!** Prepárate un licuado con frutas, yogur y leche. Desayuna un cereal.
- Toma leche** con tus comidas en lugar de refrescos u otras bebidas sin valor nutritivo.
- ¿Estás comiendo en restaurantes de comidas rápidas?** Incorpora el queso a tus hamburguesas de carne, o a tu sándwich de pollo o pescado. Elige la barra de ensaladas y escoge verduras y frijoles, incorpórale queso rallado y almendras. Pide un burrito de queso y frijoles o un par de tacos ¡pueden darte buen resultado!
- Empaca algunos bocadillos** en tu lonchera para la escuela o para comerlos después de tus actividades escolares. Lleva verduras frescas, fruta y palitos de queso, algunas almendras, granola o un pudín.
- ¿Eres vegetariano (a)?** Obtén tu calcio de la leche y otros productos lácteos, frijoles, nueces y otras verduras ricas en calcio. ¿Qué tal queso mozzarella en una sabrosa pizza vegetariana?

Paso 5: ¡No olvides hacer ejercicio!

¿Estás haciendo 60 minutos de ejercicio diario, algunos de los cuales fortalecen los huesos?

SI NO

- Fortalecer los huesos significa hacer actividades que ponen el peso de tu cuerpo sobre tus huesos. Caminar, trotar, bailar, hacer aeróbicos o deportes de equipo como el soccer o el basquetbol son buenos para los huesos.
- Caminar o patinar para ir a la escuela en lugar de ir en carro. Mantén el paso mientras paseas por el centro comercial. Toma las escaleras en lugar del elevador.
- Ejercítate con un amigo (a), es más fácil y sencillo para que lo hagas consistentemente.

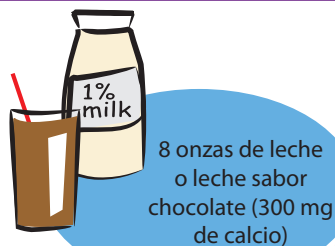
¿Estás logrando tu meta de tres raciones diarias? ¡1,300 mg. o 3 porciones es tu meta diaria!

Aquí tienes algunas maneras de obtener tus 3 raciones de alimentos ricos en calcio cada día a través de las bebidas.

Marca las que estés dispuesto (a) a agregar en tu día:

- Tomar leche con las comidas en lugar de jugo o soda.
- Desayunar un licuado hecho con fruta congelada, yogur y leche.
- Beber leche semi-descremada con chocolate en lugar de tomar soda.

¡Los pequeños cambios acumulan grandes resultados!



8 onzas de leche o leche sabor chocolate (300 mg de calcio)

VS

8 onzas de cola, 8 onzas de bebida hidratante u 8 onzas de bebida de fruta (0 mg de calcio)



Suena bien, pero...

¿Qué tal si no tomo leche o productos lácteos porque tengo problemas para digerirlos? Hay algunas cosas que puedes hacer si tienes problemas para digerir la leche (intolerancia a la lactosa):

- Bebe leche descremada o semi-descremada en porciones de una taza o menos.
- Acompaña leche descremada o semi-descremada con otros alimentos, como el cereal para desayunar.
- Come otros productos lácteos además de la leche, como el queso duro o el queso cottage, o crema reducida en grasa o yogur. Estos alimentos tienen pequeñas cantidades de lactosa y por lo tanto causan menores síntomas.
- Elige leche deslactosada y productos lácteos deslactosados, los cuales tienen la misma cantidad de calcio que la leche regular.