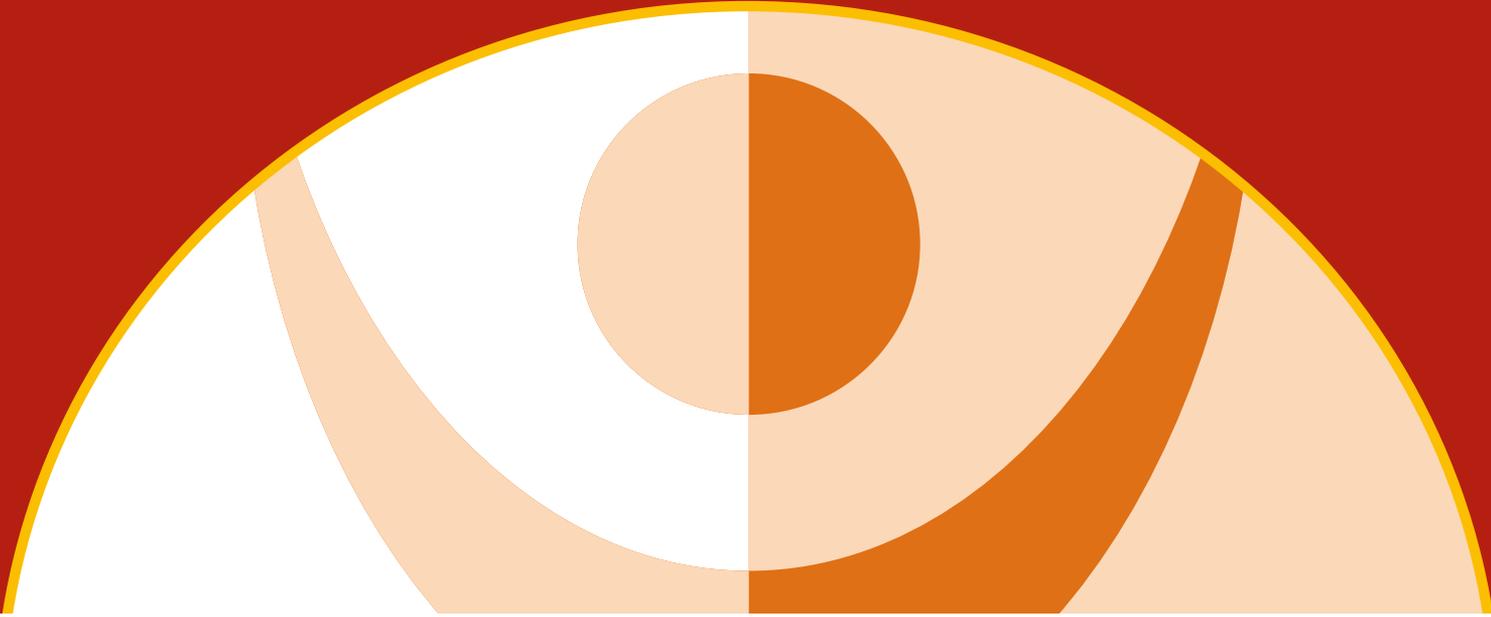




UNA GUÍA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS ADOLESCENTES Y SU FAMILIA



FUNDAMENTOS

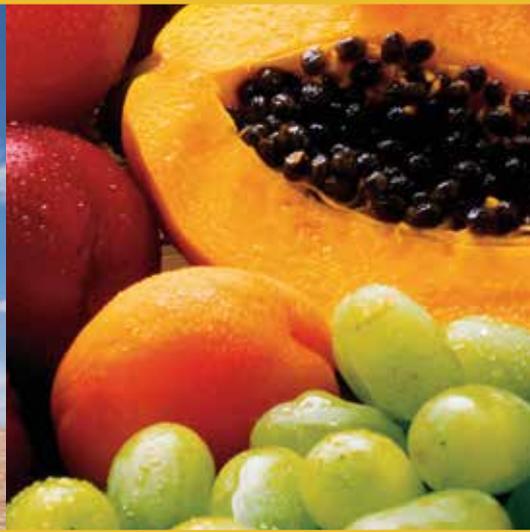
EL CUERPO EN EQUILIBRIO





BODWORKS

UNA GUÍA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS ADOLESCENTES Y SU FAMILIA



FUNDAMENTOS

EL CUERPO EN EQUILIBRIO



[Womenshealth.gov/espanol](https://www.womenshealth.gov/espanol)

La Línea de Ayuda de OWH: 800-994-9662



CONTENIDO



Introducción

Página 1



Manténgase activo

Página 65



La salud es un regalo

Página 13



Fije metas y haga planes

Página 75



Comience a seguir un nuevo camino

Página 27



Vaya de compras y cocine en casa

Página 83



Coma saludablemente

Página 37



Mantenga un estilo de vida saludable

Página 93



INTRODUCCIÓN

CONTENIDO

Una historia sobre la salud

7 pasos sencillos para una vida saludable

Su kit de herramientas BodyWorks contiene herramientas para ayudarle a alcanzar sus metas para cada uno de los 7 pasos para tener una vida saludable.

BodyWorks y su familia

Cambiar lleva tiempo

**CAMINANTE NO HAY CAMINO,
SE HACE CAMINO AL ANDAR.**

— *Cantares* de Antonio Machado, poeta español

UNA HISTORIA SOBRE LA SALUD

Recordando mi niñez en Chihuahua, México, me doy cuenta de lo importante que son los padres en formar nuestra actitud hacia la salud.

Mi mamá nos preparaba platos nutritivos como pescado al mojo de ajo, ensaladas de espinacas y carne con verduras como brócoli, papas, ejotes o zanahoria. Además, nos daba fruta como manzanas, plátanos y peras. Por la mañana siempre tomábamos licuados de fruta acompañados de un desayuno nutritivo, como huevos con nopales, cereal de trigo o avena. Siempre comíamos juntos en familia, mis padres, mis tres hermanas y yo. Comíamos carne tres veces a la semana, alternándola con pollo y pescado. De vez en cuando, por la noche, nos daban pan dulce, y a veces, los domingos después de ir a misa, íbamos a comprar paletas heladas de frutas naturales. Estas golosinas eran algo que disfrutábamos rara vez.

Mi papá trató de que el ejercicio fuera una parte central de nuestra vida

diaria, inscribiéndonos en un gimnasio donde todos los días íbamos a hacer gimnasia olímpica, natación o baile. Para mí el ejercicio se volvió una pasión y ahora espero poderle transmitir esa mentalidad a mi familia y a todos los que me rodean. Le doy gracias a mis padres por sembrar esa semilla en mí, ya que sin eso no me hubiera dedicado al baile y los aeróbicos.

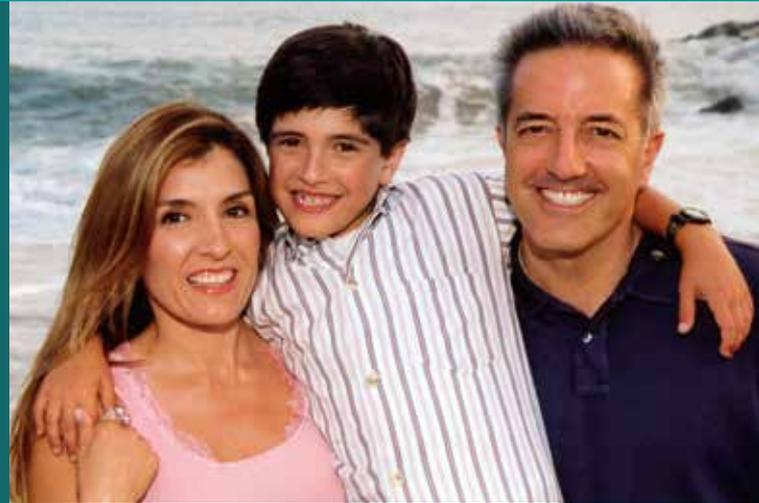
También tuve oportunidad de ver el impacto que tiene el no cuidar el cuerpo. Mi abuela paterna, que sufría de diabetes, no siguió una dieta sana y vivió una vida sedentaria. Como resultado, su enfermedad empeoró y le tuvieron que amputar las dos piernas. Cuando me mudé a Los Ángeles, vi el estilo de vida que llevaban algunas familias y amigos. Tomaban soda frecuentemente, comían todo tipo de comida chatarra y pasaban horas viendo televisión. Me apenaba mucho ver la forma tan malsana en que ellos vivían y me di cuenta de las presiones de los medios de comunicación que promueven la comida rápida y las actividades sedentarias. Me dediqué

a trabajar en un campo que promueve un estilo de vida saludable porque sentí la necesidad de ayudar a la gente a realizar un cambio en su estilo de vida. Me da mucha satisfacción ver que alguien ha hecho el cambio a través de su fuerza de voluntad y el deseo de vivir saludablemente. Esta es mi misión.

De igual importancia es ser un modelo para nuestros hijos en lo que a actividad física se refiere. Podemos planear actividades para hacer en familia, como salir a caminar después de comer, ir al parque o practicar algún deporte como andar en bicicleta, patinar o jugar fútbol. En la casa también se pueden hacer actividades en familia como lavar el carro, ayudar en el jardín o hacer ejercicio con un video de bailes divertidos.

Nuestra meta es lograr el bienestar y balance de nuestro cuerpo: físico, espiritual y mental. Recuerda que la salud es lo más importante que se tiene en la vida.

¡Vive más, vive mejor!



Luly Rivas Mitchell, originaria de Chihuahua, México, ha sido instructora de aeróbicos en Los Ángeles desde que tenía 21 años. También es autora del DVD Fiesta Latina, un video de ejercicios en español e inglés basado en diferentes ritmos latinos como la salsa, la samba, el flamenco, el norteño y el tango.

Luly también es madre de familia y valora las oportunidades que se presentan a diario de disfrutar a su familia. En casa, les encanta cocinar juntos, ya que los niños aprenden a usar su creatividad con sabores y recetas. A Luly y su familia les gusta disfrutar del aire libre y andar en bicicleta, escalar montañas o practicar algún deporte como el fútbol o básquetbol.

7 PASOS SENCILLOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

La guía BodyWorks se divide en 7 pasos prácticos para ayudar a su familia a llevar un estilo de vida saludable que le permita mantener una buena salud.

1

La salud es un regalo

Comprométase a comer saludablemente y realizar alguna actividad física. Hágalo por usted, por sus hijos y por toda su familia.

2

Comience a seguir un nuevo camino

¿En qué nivel se encuentra su familia en cuanto a alimentación y actividad física? Averígüelo anotando los hábitos alimenticios y de ejercicio de su familia durante una semana.

3

Coma saludablemente

Aprenda lo que significa comer saludablemente, desde algunos datos básicos sobre nutrición hasta la preparación de comidas y refrigerios.



4

Manténgase activo

Descubra por qué la actividad física es tan importante y cómo puede hacer que ésta forme parte de la rutina diaria de su familia.

5

Fije metas y haga planes

Use un diario para registrar los hábitos alimenticios y de ejercicio de su familia para ayudarse a fijar metas.

6

Vaya de compras y cocine en casa

Prepare una lista de compras y cocine en casa comidas prácticas y nutritivas usando los recetarios de BodyWorks.

7

Mantenga un estilo de vida saludable

Haga de su hogar, la escuela y su comunidad un ambiente que apoye la alimentación saludable y la actividad física.



SU KIT DE HERRAMIENTAS BODYWORKS CONTIENE HERRAMIENTAS PARA AYUDARLE A ALCANZAR SUS METAS PARA CADA UNO DE LOS 7 PASOS PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE.



Decida vivir una vida sana

Body Basics
(Aspectos básicos del cuerpo)

Body Basics le presenta el kit de herramientas de BodyWorks, le proporciona información sobre nutrición y actividad física y le ayuda a mantenerse bien encaminado.



Vea dónde se encuentra hoy

Diarios

The Best Journal Ever! (¡El Mejor Diario! Mi Diario de Comidas y Ejercicios) ayuda a cada miembro de la familia a llevar un registro de las comidas, los refrigerios y las actividades físicas realizadas. Su kit de herramientas contiene diarios tanto para los padres como para los adolescentes.



Comprenda qué es alimentación saludable

DVD

Un DVD para miembros de la familia de todas las edades, que presenta consejos para la planificación del menú, ir de compras, cocinar y mantenerse físicamente activo.



Conozca los beneficios de la actividad física

Sesiones de actividad física semanales

Los líderes del programa BodyWorks le enseñarán las actividades físicas recomendables para los niños y adultos.



Fije metas y planifique

Planificador semanal

El planificador semanal tiene un imán para el refrigerador y una superficie para escribir, que se puede limpiar para ayudar a las familias planificar comidas, bocadillos y actividades físicas para la semana siguiente.

6

Hacer compras, cocinar y comer juntos

Lista de compras y recetario

Guarde las mejores recetas: "Comidas familiares deliciosamente saludables" contiene recetas sanas, simples y rápidas que atraen a niños y a adultos, así como consejos para comprar, cocinar y alimentarse en forma sana.

Las Listas de compra para cada semana del año contienen alimentos sanos para tener en la cocina y proporcionan espacio adicional para anotar sus propias opciones de comida.

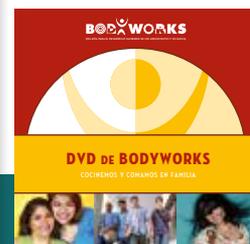
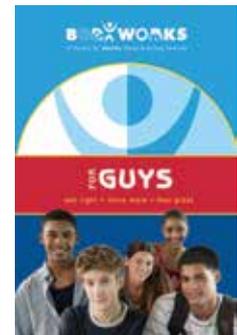
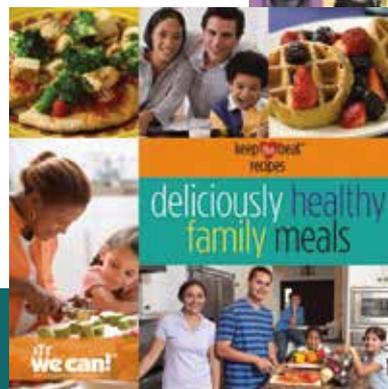
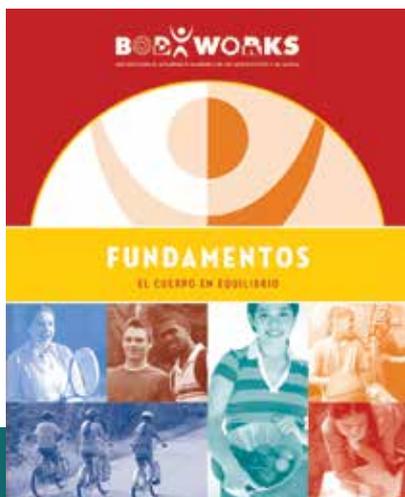
7

Apoye un estilo de vida saludable para su familia

BodyWorks para las adolescentes

BodyWorks para los muchachos

Estas son publicaciones para adolescentes que proporcionan datos sobre nutrición y actividad física de manera divertida y en formato interactivo. También se proporcionan herramientas para establecer objetivos y hacer una planificación.



BODYWORKS Y SU FAMILIA

Sus hijos tienden a imitar su comportamiento. Como padre, madre o persona a cargo del cuidado de niños, usted puede guiar a su familia por la senda de un estilo de vida saludable y equilibrado. Permita que **BodyWorks** le ayude.

BodyWorks es una guía para las familias de los adolescentes. Se diseñó para ayudar a su familia a seleccionar alimentos saludables y a volverse físicamente más activa.

Actualmente, un número récord de niños y adolescentes están en peligro de padecer graves problemas de salud debido al exceso de peso.

Alcanzar y mantener un peso saludable es importante para

usted, para sus hijos y para las generaciones futuras. Quizá usted necesite cambiar los hábitos de alimentación y actividad física de su familia para alcanzar esta meta.

BodyWorks puede ayudarle a comenzar una vida nueva.

Cambiar los hábitos de todos los días lleva tiempo. Dé el primer paso leyendo *Fundamentos*, la publicación que enseña a los padres a usar la guía.





CAMBIAR LLEVA TIEMPO

Hacer grandes cambios en su vida no es fácil.
Comience con algunos pasos sencillos.

- **Piense por qué desea cambiar los hábitos de alimentación y actividad física de su familia.** Algunos motivos podrían ser que desea prevenir o controlar la diabetes o asegurarse de que sus hijos coman saludablemente. Conserve en mente esta motivación al hacer estos cambios.
- **Continúe basándose en lo bueno que hace actualmente.** Comience por las comidas sanas y las actividades físicas que sus hijos y familia disfrutan actualmente.
- **Comience con dos o tres cambios pequeños en los hábitos de alimentación o actividad física.** Por ejemplo, si su familia se reúne para comer en casa tres veces a la semana, trate de que dichas comidas sean más frecuentes (cuatro o cinco veces a la semana).
- **Piense en los factores que pueden interferir al tratar de hacer cambios. Esté preparado para enfrentar esos desafíos.** Algunos de ellos podrían ser la falta de apoyo por parte de los demás miembros de la familia o una vida muy ocupada.
- **Anote todos los días lo que comió y las actividades físicas que llevó a cabo.** BodyWorks incluye diarios de comidas y actividades físicas para toda la familia para ayudarle a mantenerse al tanto del progreso.
- **Recompense sus éxitos.** Felicítese a sí mismo y felicite a los miembros de su familia cada vez que vea cambios positivos.
- **¡Usted puede lograrlo!** Use la gran cantidad de recursos presentes en esta guía para desarrollar sus habilidades y aumentar la confianza en sí mismo para elegir un patrón saludable de alimentación y para alentar a los miembros de la familia a que realicen actividad física regularmente.



1

LA SALUD ES UN REGALO

CONTENIDO

El exceso de peso y los jóvenes

Cómo prevenir la diabetes

El peso saludable para sus adolescentes

La alimentación y las emociones

El comer no sólo tiene que ver con el hambre

El comer en exceso y la depresión

Las dietas y los adolescentes

Consejos para los padres

**LOS NIÑOS CIERRAN LOS OÍDOS A TODO CONSEJO
Y ABREN LOS OJOS A TODO EJEMPLO.**

— Dicho popular centroamericano



EL EXCESO DE PESO Y LOS JÓVENES

Anteriormente, la alimentación saludable y la actividad física formaban parte de nuestra vida cotidiana. Hoy en día, todos nos esforzamos más para asegurarnos de que nuestros jóvenes estén físicamente activos y coman los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes. Esta es una tarea importante.

Hoy hay más niños con exceso de peso que nunca. En los Estados Unidos, la diabetes tipo 2 es 66% más común entre los latinos que entre los blancos no hispanos. Alrededor del 12% de los latinos padece de diabetes tipo 2. Los estudios muestran que los niños latinos con antecedentes familiares de diabetes corren un riesgo muy alto de contraer diabetes. Además, durante los últimos 10 años, el índice de obesidad (un factor de riesgo clave de la diabetes) en la juventud latina ha seguido creciendo.

Hoy en día, así como en el futuro, el exceso de peso pone a los niños y adolescentes en riesgo de padecer graves problemas de salud. Estos problemas incluyen: diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardíacas, colesterol alto, asma, algunos tipos de cáncer, problemas ortopédicos y enfermedades del hígado.

Lo bueno es que las familias pueden trabajar en conjunto para que su vida sea saludable. Considere a BodyWorks como un peldaño en el camino de la salud y el bienestar, tanto para usted como para su familia y las generaciones futuras.

CÓMO PREVENIR LA DIABETES

En las últimas generaciones se ha observado un gran aumento en la cantidad de personas afectadas por la diabetes tipo 2. Afortunadamente, este tipo de diabetes puede prevenirse y controlarse. Algunas de las medidas fundamentales para contrarrestarla son aumentar la actividad física, comer saludablemente y adelgazar un poco.

¿Qué es la diabetes?

Cuando una persona tiene diabetes, su nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) está demasiado alto. El organismo necesita glucosa para generar energía, sin embargo, demasiada glucosa en la sangre no es buena para la salud.

La diabetes se relaciona con problemas de salud tales como enfermedades cardíacas, ceguera, insuficiencia renal, amputaciones o incluso muerte prematura. Las personas con diabetes pueden vivir saludablemente si adoptan ciertos cambios en su estilo de vida y, en algunos casos, con la ayuda de medicamentos.

Para obtener más información sobre cómo prevenir la diabetes, visite <http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/CorroRiesgo.aspx>.





EL PESO SALUDABLE PARA SUS ADOLESCENTES

Durante la adolescencia, las chicas crecen tanto física como emocionalmente. Antes de los 11 ó 12 años, las chicas pueden comenzar a crecer, aumentar de peso y acumular grasa en las caderas, la cintura y los pechos. Los chicos experimentan una aceleración en su crecimiento de los 10 a los 16 años de edad. Comenzarán a crecer, a aumentar de peso, los hombros se ensancharán y desarrollarán músculos. Durante este tiempo, los preadolescentes se vuelven muy sensibles en lo que respecta a su apariencia, especialmente porque empiezan a compararse con sus pares y con las imágenes de los medios. Ellos necesitan estar seguros de que este aumento de peso es una parte normal de la pubertad.

Por estas razones, la mejor persona para determinar si su hijo o hija tiene sobrepeso es un pediatra o el médico de la familia. Si el sobrepeso es un problema, la meta será reducir la tasa de aumento de peso corporal y, a la vez, permitir un crecimiento y desarrollo normales.

También es importante que le diga a su hijo o hija que usted lo acepta, sin importar cuál sea su peso.

Para alcanzar y mantener un peso saludable, los adolescentes pueden hacer lo siguiente:

- Comer alimentos de los diferentes grupos (frutas, verduras, productos lácteos, granos, carne y legumbres) en cantidades adecuadas.
- Limitar las comidas con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans, endulzantes y sodio.
- Realizar al menos 60 minutos de actividad física la mayoría o preferentemente todos los días de la semana.
- Comprender cómo los sentimientos y el comer en exceso pueden estar relacionados.

LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES

La historia de Katia y Emilia

Hace varios años, cuando mi hija Emilia y yo estábamos viendo cortes de seda blanca y negra para su vestido de graduación, me pidió que hiciera su vestido dos tallas más chico.

Emilia pensó que esto la motivaría a adelgazar. Le dije que no, que haríamos el vestido para la talla que tenía en ese momento. Ese fue el punto decisivo. Emilia finalmente comprendió que igualmente podía verse hermosa.

Emilia había comenzado a engordar cuando tenía unos 11 años. Entre los 12 y los 13 años empezó a deprimirse y a comer grandes cantidades de comida chatarra, como bebidas gaseosas y papas fritas. Perdió interés en los deportes que antes la mantenían activa. Me preocupaban la tristeza y el aislamiento de Emilia así que la llevé a una clínica en busca de ayuda, pero no fue fácil encontrar el tipo de ayuda que necesitaba. El

médico me dijo: “Bueno, todos nos ponemos tristes de vez en cuando”. Incluso mi propia madre me dijo “En mis tiempos, trabajar arduamente curaba todos los problemas de ánimo”. Así que busqué en la guía telefónica y encontré a una psicóloga que se especializaba en la salud mental de los adolescentes. Emilia se sometió a terapia regular con la psicóloga quien la convenció de que aceptara tomar un medicamento para tratarle la depresión, en vez de verlo como un “escape” para su debilidad. Yo me sentí tan aliviada....

Dos años después, Emilia pudo dejar el medicamento. Nos acostumbramos a dar largas caminatas y hacer más ejercicio. Nuestro estilo de vida hoy es más saludable. Y lo más importante es que mi hija logró aceptarse tal como es.

— Katia y Emilia son
mexicoamericanas y viven en
Houston, Texas

EL COMER NO SÓLO TIENE QUE VER CON EL HAMBRE

El comer es una forma de celebrar un evento feliz, de mantener las tradiciones y de unirse a la comunidad. Para algunos adultos y niños, el comer también es una forma de manejar sentimientos como el estrés, el aburrimiento o la tristeza. El comer por motivos emocionales puede conducir a comer en exceso o incluso, a un trastorno alimenticio.

Cómo manejar el estrés

Un método importante para afrontar el problema de comer en exceso por motivos emocionales es encontrar formas más saludables de manejar el estrés, por ejemplo:

- Asegurarse de comer regularmente.
- Dormir lo suficiente.
- Limitar la cafeína (incluyendo las bebidas gaseosas).
- Tomar un descanso para hacer algo que uno disfruta, como escuchar música.
- Pasar tiempo con amigos.



EL COMER EN EXCESO Y LA DEPRESIÓN

El aumento del apetito y el comer en exceso pueden ser señales de depresión. Se considera que una persona sufre depresión si presenta cinco o más de los siguientes síntomas durante al menos dos semanas:

- Estar deprimida o irritable.
- Mayor o menor apetito de lo usual.
- Sentimiento de culpa o de no valer nada.
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos.
- Dormir más o menos de lo usual.
- Dificultad para pensar o para concentrarse.
- Poca energía.
- Pensamientos de muerte o con tendencia suicida.

La depresión puede ocurrir en diferentes grados. Preste especial atención a sus hijos adolescentes, pues hasta un par de estas señales pueden indicar un nivel de depresión que debe tratarse. Si cree que usted, uno de sus hijos o alguien más de su familia podría estar deprimido, solicite asistencia médica o consulte a un especialista.

Los trastornos alimenticios y el comer por motivos emocionales

En algunos casos, el comer por motivos emocionales puede convertirse en un trastorno alimenticio. Esta es una condición en la que una persona come grandes cantidades, sintiéndose fuera de control mientras lo hace (lo que se conoce como “darse una comilona” o “atiborrarse”). Se considera que alguien tiene este trastorno cuando se ha estado atiborrando de comida al menos dos veces a la semana durante seis meses. Información sobre los trastornos alimenticios está disponible en www.womenshealth.gov/espanol. Más información para las niñas está disponible en www.girlshealth.gov.



**SI CONSERVAS TU ROSTRO DIRIGIDO AL SOL,
NUNCA VERÁS LAS SOMBRAS.**

— Helen Keller

LAS DIETAS Y LOS ADOLESCENTES

Muchos adolescentes y adultos tratan de adelgazar con métodos poco saludables como saltarse las comidas, fumar o comer muy poco. Algunos se provocan el vómito después de comer o usan píldoras adelgazantes y laxantes.

Estas dietas poco saludables no proporcionan el tipo de nutrición adecuada, especialmente para los jóvenes en edad de crecimiento. Hable con sus hijos si cree que su dieta es poco saludable.

Comuníqueles algunos de estos datos sobre las dietas:

- El saltarse comidas a menudo hace que uno coma excesivamente en las comidas siguientes.
- Las personas que hacen dietas de “pasar hambre” o con muy bajas calorías, generalmente no pueden mantener a largo plazo el peso alcanzado.
- Las personas que se limitan a comer sólo unas pocas comidas pueden subir aún más de peso. El privarse de las comidas que a uno le gustan a menudo nos lleva a comer en exceso.



CONSEJOS PARA LOS PADRES

Haga una diferencia en la vida de sus hijos brindándoles orientación y apoyo. Estos son algunos puntos que debe tener en mente cuando comience a hacer cambios en los hábitos de alimentación y actividad física de su familia:

- Manténganse unidos. Pase tiempo con sus hijos en las comidas y recuerde decirles "te quiero".
- Participe más en la vida de sus hijos. Ellos necesitan saber que usted se interesa en su vida al igual que cuando era niños.
- Establezca límites y una estructura. Dígale a sus hijos cuáles son sus reglas y explíqueles de antemano qué sucederá si no cumplen con ellas. Si sus hijos no obedecen las reglas, cumpla con su palabra.
- Sea coherente cada día y en cada situación. Los niños necesitan estructura y coherencia en sus vidas para sentirse seguros.
- Hable claramente e incluya a sus hijos en la toma de decisiones.
- No use el castigo severo. Trate de no disciplinar a sus hijos cuando sienta ira. Hable con ellos cuando el enojo haya pasado y pueda hacerlo con sabiduría y buen juicio.
- Trate a sus hijos adolescentes con respeto. Ellos están creciendo y necesitan tomar decisiones por su cuenta. Oriéntelos para que tomen buenas decisiones y asimile que cometerán errores.
- Comprenda que los años de la adolescencia son un período de cambio para los padres y los hijos. Su relación está cambiando, no finalizando.



2

COMIENZE A SEGUIR UN NUEVO CAMINO

CONTENIDO

¿Cuáles son los hábitos actuales de alimentación y actividad física de su familia?

Cómo usar su diario

Alcancemos el equilibrio en la salud usando los principios tradicionales

Consejos para los padres

Repaso de su diario

**DONDE HAYA UN ÁRBOL QUE PLANTAR, PLÁNTALO TÚ.
DONDE HAYA UN ERROR QUE ENMENDAR, ENMIÉNDALO TÚ.
DONDE HAYA UN ESFUERZO QUE TODOS ESQUIVAN, HAZLO TÚ
SÉ TÚ EL QUE APARTA LA PIEDRA DEL CAMINO.**

— Gabriela Mistral, poeta chilena



¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS ACTUALES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE SU FAMILIA?

Llevar un diario de comidas y actividades físicas es una buena forma de conocer sus hábitos. Al identificar dichos hábitos, usted puede pensar en los pequeños cambios saludables que desea hacer.

En la página 31 hay un ejemplo para ayudarle a comenzar. Pida a cada miembro de la familia que complete un diario de comidas y actividades físicas durante la semana siguiente. Complete uno usted también. Al final de la semana, revise los diarios para identificar cuáles son los hábitos de su familia.

CÓMO USAR SU DIARIO

Best Journal Ever! (¡El Mejor Diario!) le ayuda a llevar un registro de los hábitos de alimentación y actividad de su familia. En cuanto usted entienda los hábitos actuales de su familia, podrá pensar en los cambios que quiere realizar. Si prefiere llevar el registro de la alimentación y de la actividad física en línea, vaya a www.choosemyplate.gov/SuperTracker, un instrumento en línea de evaluación física y alimentaria. También puede buscar en línea un diario de alimentación gratuito. Hay muchos sitios web que le ayudan a llevar en línea, en forma gratuita, un registro de su alimentación y actividad física.

Muchos restaurantes incluyen información nutricional en sus menús o sitios web. Consulte las estadísticas de las comidas que come fuera de casa e inclúyalas en su diario para poder tomar decisiones saludables cuando coma afuera.

En la página siguiente, hay anotaciones en un diario, a modo de ejemplo, que le muestran cómo sería un seguimiento de varios días. Recuerde anotar todo lo que come en cada comida, así como en los refrigerios. Anote la hora a la que comió y la cantidad que consumió. Describa el tipo de actividad que realizó cada día y su duración.

Aquí le brindamos algunas sugerencias:

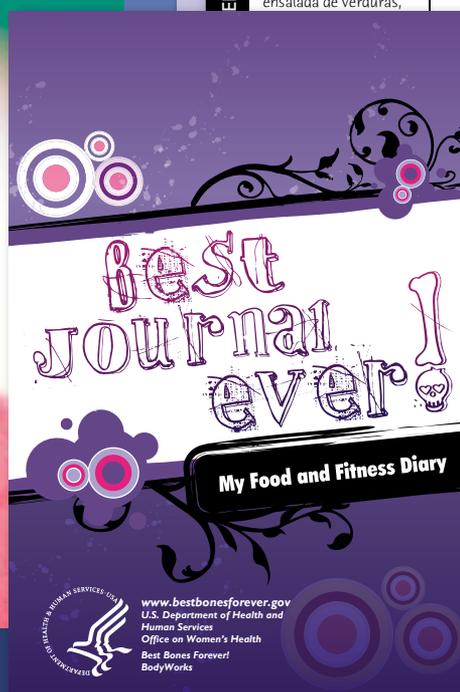
- **Escriba en su diario apenas coma o realice una actividad física.** Lleve su diario con usted todo el día.
- **Anote todo,** incluyendo los refrigerios, incluso si es sólo una galleta.
- **Sea honesto.** El diario es más útil si usted y los miembros de su familia son sinceros.
- **Explique cómo se preparó la comida (frita, a la parrilla, etc.),** y no anote “papas” en lugar de patatas fritas o “pescado” en lugar de camarones rebozados.

- **Anote sus bebidas e incluya las cantidades** (8 onzas, 24 onzas)
- **Anote dónde comió:** en un restaurante, con su familia en casa o solo en su habitación.
- **También puede ser importante anotar cómo se sentía cuando estaba comiendo** (feliz, triste, deprimido, preocupado, aburrido) para poder identificar cuando come en exceso por razones emocionales.

Ejemplo para el registro de información

Dates: 12 de febrero de 2012 to 18 de febrero de 2012

	Sun: 12	Mon: 13	Tue: 14
BREAKFAST	2 huevos cocidos, 1 rebanada de pan tostado, 1 vaso pequeño de jugo de naranja calcium ☺ vitamin D ☺ Mood Muy descansada	Bagel con queso crema bajo en grasa, 1 vaso pequeño de jugo de naranja calcium ☺ vitamin D ☺ Mood Preocupada	1 tazón de cereal de salvado con fresas, 1 taza de yogurt bajo en grasa, 1 vaso pequeño de jugo de naranja calcium ☺ vitamin D ☺ Mood Con energía
LUNCH	Sándwich de pechuga de pollo con pan de trigo, zanahorias, yogurt bajo en grasa, 1 vaso de agua calcium ☺ vitamin D ☺ Mood Con energía	1 bolsa pequeña de tortillas fritas con sabor a queso, 1 bebida gaseosa en lata, 1 barra de chocolate calcium ☺ vitamin D ☺ Mood Triste	Sándwich de pavo con pan blanco, 1 bolsa pequeña de papitas al horno, 1 manzana, 1 vaso de leche baja en grasa calcium ☺ vitamin D ☺ Mood Tranquila
DINNER	Espagueti con albóndigas, 2 rebanadas de pan con ajo, ensalada de verduras, calcium ☺ vitamin D ☺ Mood Nerviosa	4 rebanadas de pizza, 1 bebida gaseosa en lata calcium ☺ vitamin D ☺ Mood Preocupada	Un omelet de verduras con queso cheddar, 2 rebanadas de pan de trigo, ensalada de frutas calcium ☺ vitamin D ☺ Mood Contenta
	30 minutos de clase de deportes	30 minutos de clase de deportes	30 minutos de clase de deportes
	Práctica de básquetbol	Práctica de básquetbol	Partido de básquetbol a las 4:30 p.m. (2 horas)



ALCANCEMOS EL EQUILIBRIO EN LA SALUD USANDO LOS PRINCIPIOS TRADICIONALES

El sistema de medicina popular de América Latina es una combinación de creencias religiosas, fe y oraciones que además hace uso de hierbas, masajes y otros métodos de curación para crear un equilibrio dentro de la persona y entre la persona y el medio ambiente.

Las características de este sistema de curación varían dependiendo del área en donde se practique (Guatemala, Nicaragua, Honduras, Argentina, México o la región suroeste de Estados Unidos). Haciendo uso de un conjunto de creencias tradicionales, rituales y otras prácticas, este tipo de medicina ofrece tratamiento a los problemas físicos, espirituales, psicológicos y sociales.

Hay muchas maneras en las que podemos usar los principios de la medicina popular para mantener un estilo de vida sano. Una de ellas es reconocer cuando estos componentes: el físico, el espiritual, el psicológico y el social, no están en armonía en lo que se refiere a los alimentos, la actividad física y la salud en general. El objetivo es alcanzar el equilibrio total.

ALMA: Amar y compartir cuando nos sentimos conectados a todas las cosas.

Ejemplo: Sentirse conectado a otras personas, al mundo natural y al universo.

MENTE: Buscar el conocimiento, la comprensión y la sabiduría.

Ejemplo: El conocimiento de la nutrición y qué significa tener un estilo de vida saludable.

CORAZÓN: Relacionarse con las cosas a través de los sentimientos. La honestidad y la confianza provienen de esta parte.

Ejemplo: Comprender nuestros sentimientos y cómo éstos pueden afectar nuestros hábitos de alimentación.

CUERPO: Nutrir y cuidar el cuerpo y el medio ambiente en relación con el ciclo de vida de todas las cosas.

Ejemplo: Realizar una actividad física todos los días y comer alimentos saludables, incluyendo frutas y verduras frescas.

CONSEJOS PARA LOS PADRES



Al cabo de una semana, lea los diarios de su familia. La lista que se encuentra en la página siguiente le será de ayuda. Busque hábitos que puedan mejorarse, tales como desayunar todos los días, preparar almuerzos saludables o tomar leche sin grasa o baja en grasa en vez de leche entera. Aprenda cómo interpretar la etiqueta de información nutricional en los envases de los alimentos para poder elegir las comidas bajas en grasas saturadas y trans, colesterol, sal (sodio) y endulzantes.

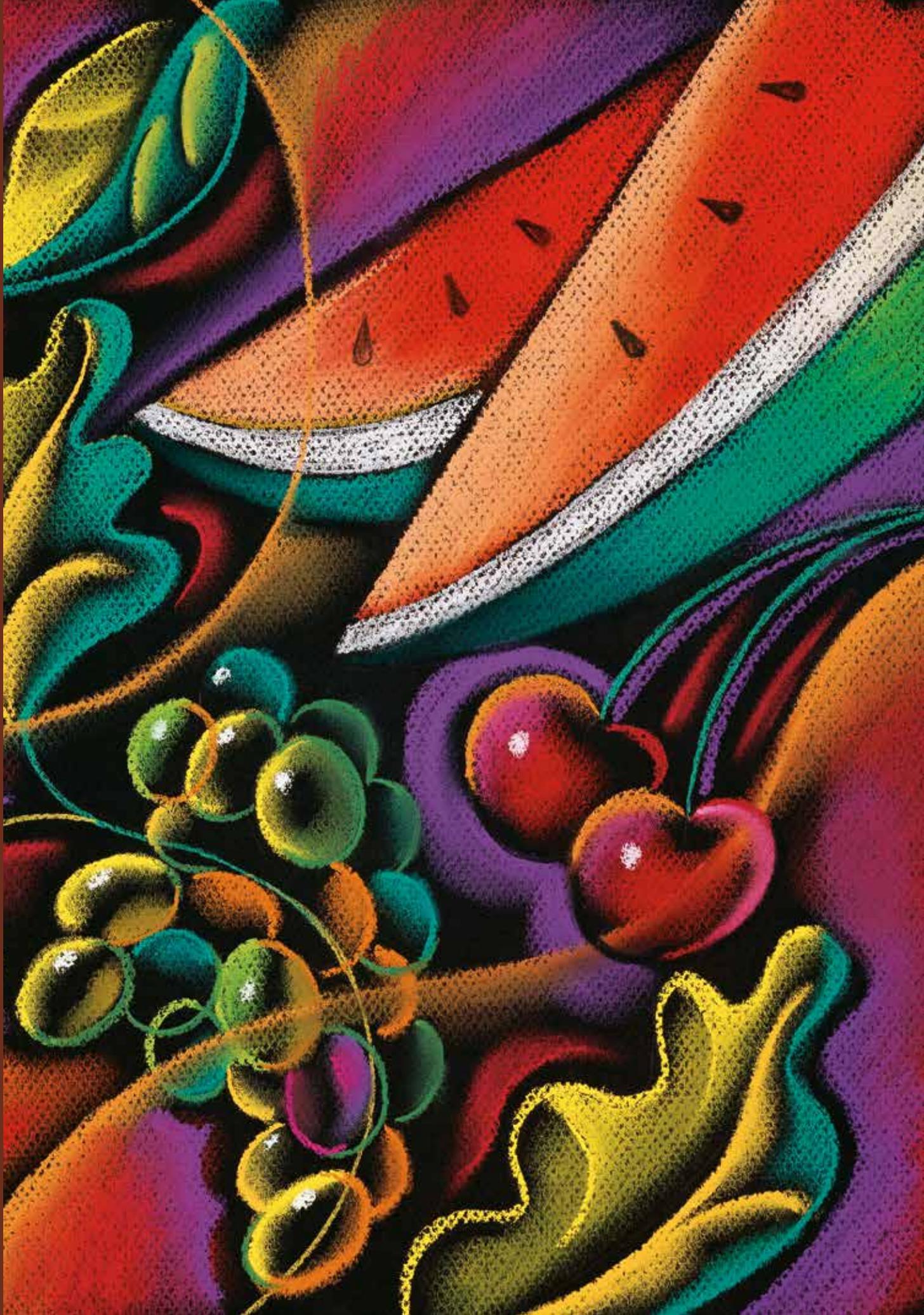
Los miembros de la familia deben usar los diarios durante varios meses. Revisar sus diarios regularmente le ayudará a fijar las metas de alimentación saludable y actividades físicas necesarias.

Use la lista del diario de comidas y actividades físicas que se encuentra en la página siguiente.

REPASO DE SU DIARIO

Responda las preguntas a continuación para ayudarlo a evaluar sus anotaciones. Después de haberlas completado, utilice sus respuestas como ayuda para anotar las metas para su familia.

- 1 ¿Los miembros de su familia desayunaron la mayoría de los días de la semana?
 S N
- 2 ¿Los miembros de su familia comieron frutas y verduras todos los días?
 S N
- 3 ¿En las verduras se incluyó alguna variedad de color anaranjado o verde oscuro, como calabaza o espinaca? (¡No cuente como verduras a las papas fritas ni a los anillos de cebolla!)
 S N
- 4 a) Cuántas porciones de productos lácteos consumieron los niños y demás miembros de la familia diariamente?
 0 1 2 3 4 5 o más
- b) ¿Los productos lácteos fueron sin grasa o bajos en grasa?
 S N
- 5 ¿Comieron los miembros de familia yogur o queso descremados? ¿Comieron otras fuentes de calcio, tales como espinaca y otras verduras de hoja verde oscura o alimentos o bebidas fortificados con calcio?
 S N
- 6 ¿Las comidas eran al horno, asadas, al vapor o hervidas, en lugar de fritas u con otros métodos que agregan grasa?
 S N
- 7 ¿En las comidas se incluyó carne magra, aves, pescado, tofu, frijoles, huevos o nueces?
 S N
- 8 ¿Reducieron los miembros de la familia la cantidad de bebidas con alto contenido de azúcar (p. ej., gaseosas, bebidas de fruta) que consumen o las eliminaron completamente?
 S N
- 9 ¿Los almuerzos de los niños (ya sean comprados en la cafetería de la escuela o preparados en casa) incluyen frutas, verduras, granos enteros, leche o productos lácteos con bajo contenido de grasa o descremados?
 S N
- 10 ¿Cuántas comidas fueron de restaurantes de comida rápida durante la última semana?
 0 1 2 3 4 5 más de
- 11 ¿Cuántas horas por semana estuvo físicamente activo cada uno de los niños y adultos?
 0 1 2 3 4 5 más de
- 12 ¿Alguno mencionó haber comido en exceso por motivos emocionales, por ejemplo, por sentirse triste, aburrido o enojado?
 S N NS



3

COMA SALUDABLEMENTE

CONTENIDO

Coma saludablemente

Lo que los adolescentes y las familias necesitan

¿Cuál es el tamaño de una porción?

¡Aprenda a identificar los tamaños estándar de las porciones!

Nutrición del adolescente

Sea un buen modelo de conducta para su familia.

El calcio es importante

Intolerancia a la lactosa

El vegetarianismo y los adolescentes

Ideas de comidas saludables

Comer juntos

En la cocina de mi madre

Datos sobre la grasa

Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido en grasas sólidas, azúcar agregada y sal

Comida rápida, grasa rápida

Alternativas a la comida rápida

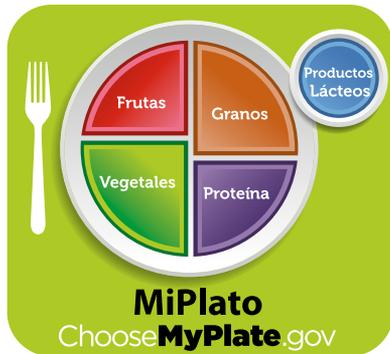
Tome agua

Consejos para los padres

**MARÍA, CON SU CESTO, RECOGE UNA ALCACHOFA,
Y NO LE TEME, LA EXAMINA, LA OBSERVA CONTRA LA LUZ
COMO SI FUERA UN HUEVO, LA COMPRA.**

— Pablo Neruda, de Oda a la alcachofa

COMA SALUDABLEMENTE



Adopte un modelo de comida sano, como los ofrecidos por los patrones alimentarios según el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) y el plan de Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) para detener la hipertensión, descritos en las nuevas pautas alimenticias en www.dietaryguidelines.gov.

Es importante consumir una cantidad adecuada de alimentos y calorías. Consuma la cantidad adecuada de calorías y una combinación de alimentos según su edad, género, y nivel de actividad. Visite el sitio www.choosemyplate.gov para determinar la mejor combinación de alimentos y nutrientes para cada miembro de su familia.

- Disfrute de su comida, pero coma menos. Evite las porciones excesivas.
- Coma más a menudo verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasas o descremados y mariscos.
- Haga que la mitad de sus platos sean frutas y verduras.
- Coma menos alimentos ricos en grasas sólidas (principal fuente de grasas saturadas y trans) y en azúcares.
- Consuma leche baja en grasas (1%) o descremada.
- Compare el contenido de sodio en alimentos tales como sopa, pan y comidas congeladas, y elija aquellos con menos sodio.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas (como gaseosas, zumos, bebidas deportivas, bebidas saborizadas, cafés especiales y otras).

LO QUE LOS ADOLESCENTES Y LAS FAMILIAS NECESITAN

La comida sana, equilibrada para niños, adolescentes y adultos incluye una combinación de diferentes alimentos. Este es un plan de comida sano para adolescentes y adultos que necesitan aproximadamente 2,000 calorías diarias:

CUÁNTO COMER POR DÍA	CONSEJO
<p>Frutas 2½ tazas (5 porciones)</p>	<p>Escoja una fruta entera y jugo de fruta al 100%. La fruta entera puede ser fresca, congelada, seca o enlatada en jugo o agua al 100%.</p>
<p>Verduras 2½ tazas (5 porciones)</p>	<p>Consuma una variedad de verduras frescas, congeladas o enlatadas cada semana, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras de hojas verdes oscuras como espinaca, brócoli, repollo, nabo y hojas de mostaza • Verduras rojas y anaranjadas, como zanahorias, tomates, pimientos rojos, zapallo y batatas • Frijoles y guisantes (legumbres), por ejemplo, alubias rojas, lentejas, garbanzos y frijoles pinto. • Verduras con almidón como maíz, judías verdes y papas blancas. • Otras verduras, cocidas o crudas, como lechuga iceberg, judías verdes y cebollas.
<p>Granos y cereales 6 onzas (oz.) total (9–11 porciones) Al menos 3 onzas deberían ser de grano integral.</p>	<p>Trate de consumir un 50% de granos integrales, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trigo integral y pan integral • Pasta integral • Cereales y galletas integrales • Avena • Arroz integral <p>Cuando no consuma granos integrales, trate de comer pan blanco, cereales y galletas, pastas y arroz blanco enriquecidos.</p>
<p>Lácteos 3 tazas (3 porciones) 1 porción de queso duro = 1½ onza de queso natural o 2 onzas de queso procesado</p>	<p>La leche y los productos lácteos deben ser parcial o totalmente descremados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur y yogur congelado • Queso • Productos lácteos libres de lactosa • Bebidas de soja fortificadas
<p>Alimentos proteicos 5½ onzas (2 porciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes rojas magras y carne de ave • Mariscos y pescados • Huevos • Nueces y semillas sin sal • Productos procesados de soja

¿CUÁL ES EL TAMAÑO DE UNA PORCIÓN?

Poner atención a cuánto usted come es importante para mantener una buena salud.

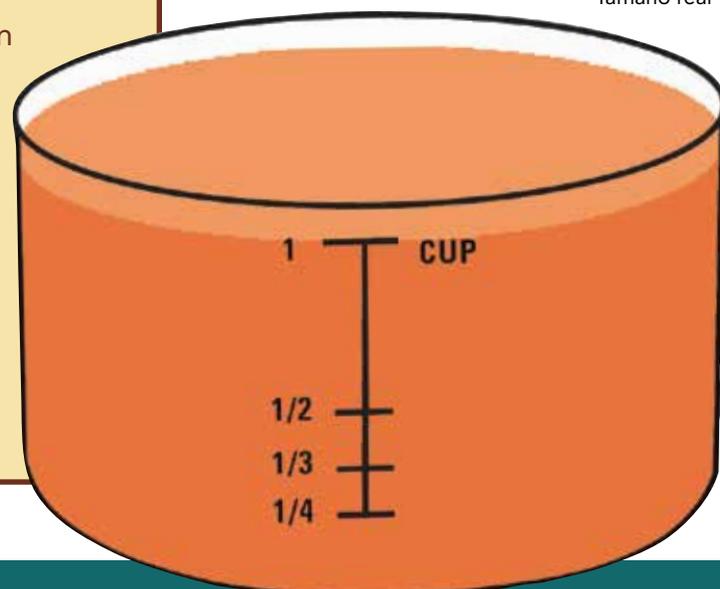
Una porción es una unidad de medida que describe la cantidad de comida recomendada para cada grupo de alimentos. Usted puede comprobar el número de porciones en la etiqueta de información nutricional de los alimentos envasados. Por ejemplo, una porción recomendada de granos integrales sería media taza de pastas o una rebanada de pan.

El término “tamaño de la porción” también es un término común, pero tiene un significado diferente. Tamaño de porción se refiere a la cantidad específica de comida que usted escoge comer en una comida o refrigerio.

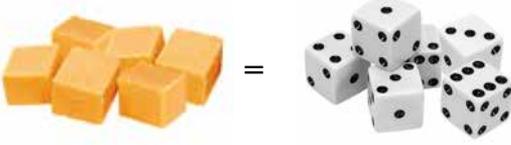
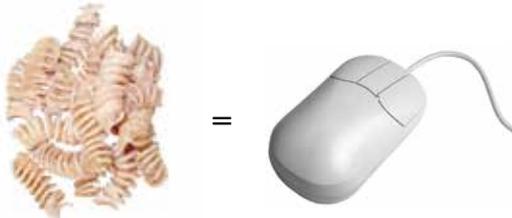
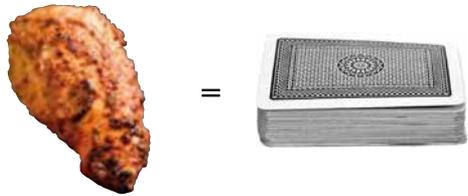
¿Cuánto es una taza?

En la tabla de la página anterior, se detalla la cantidad diaria de cada alimento que necesitan los adolescentes y las familias. Por ejemplo, debería tratar de comer dos tazas y media de verduras por día. Utilice esta ilustración para ver a cuánto equivale una taza de alimentos:

Tamaño real



¡APRENDA A IDENTIFICAR LOS TAMAÑOS ESTÁNDAR DE LAS PORCIONES!

<p>FRUTAS</p> <p>1 fruta mediana tiene aproximadamente el tamaño de una pelota de béisbol</p>	
<p>VERDURAS</p> <p>½ taza tiene aproximadamente el tamaño de un ratón de computadora pequeño</p>	
<p>QUESO (con bajo contenido de grasa o sin grasa)</p> <p>1½ onzas tienen aproximadamente el tamaño de seis dados</p>	
<p>PASTA (cocida)</p> <p>½ taza tiene aproximadamente el tamaño de un ratón de computadora pequeño</p>	
<p>PESCADO O CARNE MAGRA</p> <p>2 a 3 onzas tienen aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas</p>	

Puede obtener más información en <http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>.

NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

La adolescencia es un momento de crecimiento y desarrollo importante. Por eso una buena nutrición es más importante que nunca. La siguiente es una lista de los nutrientes importantes que necesitan los adolescentes para estar saludables y fuertes.

NUTRIENTE	BENEFICIOS	ALGUNAS FUENTES DE ALIMENTO
VITAMINA A	<ul style="list-style-type: none"> Buena Visión Piel y cabello saludables Ayuda al crecimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales instantáneos fortificados (cereales a los que se agregó vitamina A) Hígado, lácteos y pescados Verduras de hojas verdes oscuras como espinacas, berza y col rizada Zanahorias, boniatos, calabazas, calabacines de invierno
VITAMINA C	<ul style="list-style-type: none"> Huesos, piel, células sanguíneas, encías y dientes saludables 	<ul style="list-style-type: none"> Frutillas, pomelos, naranjas, melones, mangos y tomates Brócoli, pimiento rojo dulce, coliflor y boniatos
VITAMINA D	<ul style="list-style-type: none"> Aumenta la resistencia y la densidad de los huesos durante la aceleración del crecimiento en la adolescencia Reduce el riesgo de fracturas óseas y evita el reblandecimiento de los huesos (raquitismo) Ayuda a que el cuerpo absorba el calcio de los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> Salmón, arenque, caballa, atún y yema de huevo Elementos fortificados, como los cereales para desayuno, leche, algunos yogures, jugo de naranja y bebidas de soja <p><i>La luz solar sobre la piel permite que el cuerpo produzca vitamina D. Para mucha gente de diez a 15 minutos de luz solar 3 veces a la semana es suficiente para producir los requisitos del cuerpo.</i></p>
VITAMINA E	<ul style="list-style-type: none"> Protege las células del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> Nueces (almendras, avellanas y maní) Semillas de girasol y piñones Aceites vegetales
CALCIO	<ul style="list-style-type: none"> Fortalece los huesos y los dientes 	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin grasa o con bajo contenido en grasas, yogur y queso Cereales fortificados con calcio, jugos, bebidas de soya y tofu Sardinas y salmón enlatados (incluidos los huesos)
MAGNESIO	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda a contraer y a relajar los músculos 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales 100% de salvado listos para comer Espinaca Almendras, castañas de cajú, piñones Hipogloso y eglefino





NUTRIENTE	BENEFICIOS	ALGUNAS FUENTES DE ALIMENTO
FOLATO (llamado también ácido fólico)	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles y guisantes • Maní • Naranja y jugo de naranja • Verduras de hojas verdes oscuras, como la espinaca • Los cereales fortificados • Granos enriquecidos
FIBRA	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas coronarias. • Ayuda a crear una sensación de saciedad y promueve el movimiento intestinal regular 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles y guisantes • Cereales 100% de salvado listos para comer • Boniatos y papas asadas con piel • Peras y manzanas con piel
HIERRO	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a que los glóbulos rojos transporten oxígeno a diferentes partes del cuerpo para ayudar en la producción de energía. • La falta de hierro en los glóbulos rojos (se denomina anemia) puede hacer que los adolescentes se sientan débiles 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes rojas magras y carne de ave • Almejas, ostras, camarones, y sardinas enlatadas • Espinaca • Frijoles (blancos, judías blancas y frijoles judíos), lentejas, y semillas tostadas de calabaza y calabacín • Cereales fortificados con hierro
POTASIO	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al funcionamiento muscular • Reduce el riesgo de presión arterial alta y de accidentes cerebrovasculares 	<ul style="list-style-type: none"> • Boniatos y papas blancas horneadas • Productos elaborados a base de tomate • Calabacín (calabaza, calabaza butternut y bellotas) • Bananas y plátanos • Duraznos secos, ciruela pasa y damascos • Naranja y jugo de naranja • Melones cantalupo y verde • Yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa



SEA UN BUEN MODELO DE CONDUCTA PARA SU FAMILIA.

Conozca su propio riesgo de padecer osteoporosis (una afección donde la masa ósea disminuye, lo cual resulta en huesos frágiles con riesgo de fractura). Es más probable que las mujeres sufran de osteoporosis que los hombres debido a que ellas pierden aproximadamente 20% de su masa ósea en los años posteriores a la menopausia. En los Estados Unidos la osteoporosis afecta aproximadamente a 8 millones de mujeres y a 2 millones de hombres. Hable con su médico acerca de su salud ósea y para realizar pruebas para medir la densidad de sus huesos.

Consuma suficiente calcio cada día, y cada semana realice la cantidad recomendada de actividades aeróbicas y de fortalecimiento. A menudo, las actividades aeróbicas y de fortalecimiento son también de fortalecimiento óseo. Las actividades de fortalecimiento óseo se producen mediante un impacto con el suelo o una fuerza sobre el hueso, lo cual promueve el crecimiento y la resistencia. Las actividades de fortalecimiento óseo incluyen actividades aeróbicas como caminar, correr y jugar al tenis, además de actividades de fortalecimiento como el levantamiento de pesas.

El calcio y la salud ósea

El calcio es uno de los nutrientes más importantes para los adolescentes, en especial para las chicas. A los 18 años, tanto los chicos como las chicas han desarrollado la mayor parte de su masa ósea. Desafortunadamente menos de una de cada 10 chicas, y solamente uno de cada cuatro chicos, obtienen el calcio que necesitan cada día. Si los preadolescentes y los adolescentes obtienen suficiente calcio mientras son pequeños, pueden fortalecer sus huesos y reducir el riesgo de sufrir osteoporosis más adelante.

El calcio no puede realizar su trabajo sin la vitamina D. La vitamina D ayuda a que el cuerpo absorba el calcio de los alimentos. La vitamina D normalmente se agrega a alimentos como la leche y los cereales, pero también se encuentra en algunos pescados como el salmón y el atún. La luz solar también ayuda a que el cuerpo produzca vitamina D.¹

Intolerancia a la lactosa

Para algunas personas, beber leche o consumir productos lácteos significa incomodidad abdominal. Esta afección, conocida como intolerancia a la lactosa, ocurre cuando una persona tiene problemas para digerir la lactosa, un azúcar que se encuentra en la leche y los alimentos lácteos. La intolerancia a la lactosa no es común entre los infantes y los niños pequeños pero puede aparecer en niños mayores, adolescentes y adultos. También es más común entre las personas de ascendencia afroamericana, hispana, asiática, indio americana y de Alaska.

La tolerancia a la leche varía de una persona a otra; si una persona no puede tolerar beber un vaso de leche, otras opciones pueden incluir:

- Beber leche en pequeñas cantidades y combinarla con otros alimentos tales como cereales



- Consumir otros productos lácteos, tales como quesos duros bajos en grasa y yogur con bajo contenido de grasas o sin grasa, lo que ocasiona una menor cantidad de síntomas.
- Uso de productos lácteos sin lactosa.
- Uso de píldoras y gotas que facilitan digerir la leche y otros productos lácteos.
- Probar otros tipos de bebidas fortificadas con calcio, como las bebidas de soja o de almendras (normalmente etiquetadas como leche de soja o leche de almendras).

Algunas personas son alérgicas a la leche y a los productos lácteos y no deben consumirlos. En tales casos, pueden comer alimentos que no sean productos lácteos ricos en calcio como las sardinas, coles (collards), y los alimentos fortificados con calcio como el jugo de naranja, bebidas de soja y algunos cereales. También es una opción tomar suplementos de calcio, aunque se recomienda obtener el calcio a partir de los alimentos.

¿Cuánto necesita?

QUIÉNES	EDAD	CALCIO DIARIO (DV)	CALCIO DIARIO (MG)
Preadolescentes y adolescentes	9-18	130% DV	1,300 mg
Adultos	19-50	100% DV	1,000 mg
Adultos mayores	51+	120% DV	1,200 mg

Para obtener más información, visite www.bestbonesforever.gov.

Un consejo para asegurarse de que su hijo obtenga 1,300 mg de calcio cada día.

- Agregue un cero (0) al % de valor diario (DV) del calcio en cualquier etiqueta de "Datos Nutricionales" para estimar la cantidad de miligramos (mg) de calcio.
- Recuerde que cada taza de leche descremada (sin grasa) contiene casi 300 mg de calcio (30% DV).
- Una taza de jugo de naranja fortificado con calcio contiene 500 mg de calcio (50% DV).

Datos nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 envase con yogur (6 oz)	
Raciones por envase: 1	
Cantidad por porción	
Calorías: 130 Calorías provenientes de grasas: 15g	
% Valor diario*	
Grasas totales: 2g	2%
Grasas saturadas: 1g	5%
Grasas trans: 0g	
Colesterol: 5mg	3%
Sodio: 105mg	4%
Potasio: 350mg	7%
Carbohidratos totales: 22g	11%
Fibra alimentaria: 0g	0%
Azúcares: 21g	
Proteína: 7g	
Vitamina A	2%
Vitamina D	
Calcio	25%
Hierro	
* % Valor diario = % DV	

Todos los días los chicos de 9 a 18 años de edad necesitan:

- 1,300 mg de calcio
- Vitamina D 600 UI
- 60 minutos de actividad física

EL CALCIO ES IMPORTANTE



El calcio es uno de los nutrientes más importantes para los adolescentes. Entre las buenas fuentes de calcio se incluyen:

- Yogur con sabor natural sin grasa o bajo en grasa
- Queso tipo americano sin grasa o bajo en grasa
- Queso ricota, sin grasa o bajo en grasa
- Yogur con frutas, sin grasa o bajo en grasa
- Leche sin grasa o baja en grasa
- Jugo de naranja fortificado con calcio
- Queso cheddar bajo en grasa
- Frijoles blancos (hervidos)
- Cereales fortificados con calcio
- Frijoles de soya
- Productos de soya fortificados con calcio

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Algunas personas tienen dificultad para digerir la leche y los productos lácteos. Esto se conoce como “intolerancia a la lactosa”.

La tolerancia a la leche puede ser diferente en cada persona. Si usted no puede beber un vaso de leche lleno:

- Beba leche sin grasa o baja en grasa en pequeñas cantidades.
- Mezcle la leche con otros alimentos, como cereales.
- Coma yogur, quesos y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pues éstos causan menos síntomas.
- Tome productos lácteos sin lactosa, sin grasa o bajos en grasa.
- Tome píldoras o gotas que faciliten la digestión de la leche y los productos lácteos.

Algunas personas son alérgicas a la leche y a los productos lácteos y debido a esto no deben consumirlos. En este caso, consuma sardinas enlatadas u otro pescado con espinas, verduras oscuras (brócoli, col china) o alimentos fortificados con calcio como jugo de naranja, bebidas de soya y algunos cereales.



EL VEGETARIANISMO Y LOS ADOLESCENTES

No es poco común que los adolescentes se interesen en el vegetarianismo. De hecho, en los Estados Unidos aproximadamente un tercio piensa que ser vegetariano es "in" (está de moda).

La investigación muestra que los vegetarianos tienen un menor riesgo de padecer obesidad, enfermedad cardíaca coronaria, presión arterial alta, diabetes y algunas formas de cáncer. Sin embargo, las dietas vegetarianas no son saludables automáticamente.

Los vegetarianos necesitan prestar atención especial a su ingesta diaria de los nutrientes importantes que necesitan para crecer y desarrollarse. Entre ellos:

Proteínas

Si bien los productos animales son una buena fuente de proteínas, existen muchas otras maneras de obtener suficiente proteína. Los ejemplos incluyen cereales integrales, legumbres, verduras, semillas, nueces y productos de la soya, como tofu y tempeh.

Hierro

Los vegetarianos pueden tener un gran riesgo de deficiencia de hierro. Los frijoles secos, la espinaca, los productos enriquecidos y las frutas secas son fuentes vegetales de hierro.

Vitamina B₁₂

Esta vitamina se encuentra de manera natural únicamente en fuentes animales, pero también se encuentra en algunos alimentos fortificados como los cereales para el desayuno y las bebidas de soya al igual que en los suplementos vitamínicos.

Vitamina D

Los vegetarianos que no obtienen mucha luz solar pueden necesitar un suplemento vitamínico o alimentos fortificados con vitamina D.



Calcio

Los vegetales verdes, tales como la espinaca, la col rizada, el brócoli y algunas legumbres y productos de soya, son buenas fuentes vegetales de calcio.

Cinc

El cinc es necesario para crecer y desarrollarse. Las buenas fuentes vegetales incluyen cereales, nueces y legumbres. Los mariscos son otra buena fuente de cinc.

Si su hijo está considerando volverse vegetariano, asegúrese de que comprenda la información nutricional básica y que sepa qué nutrientes necesitará consumir cada día. También es una buena idea alentar a su hijo a que aprenda a cocinar.

Los padres y los adolescentes pueden informarse más sobre los patrones de alimentación vegetariana en: www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/tips-for-vegetarian.html. También, visite www.dietaryguidelines.gov y revise los Apéndices 8 y 9 para conocer las porciones necesarias de todos los grupos alimenticios para los diferentes tipos de vegetarianos.

Estilos de vegetarianismo

Existen diferentes estilos de vegetarianismo, incluyendo:

- **Veganos:** personas que no consumen ningún tipo de producto animal, incluso huevos y productos lácteos. Es mejor consultar con un nutricionista antes de permitir que su hijo o hija se vuelva vegano.
- **Lacto-vegetarianos:** personas que solamente consumen alimentos vegetales, queso y otros productos lácteos.
- **Ovo-lacto-vegetarianos:** personas que consumen leche, queso, yogur, y huevos.
- **Semi-vegetarianos:** personas que no consumen carnes rojas pero sí consumen pollo y pescado con vegetales, productos lácteos y huevos.

IDEAS DE COMIDAS SALUDABLES

Un desayuno energizante

El desayuno ayuda al cerebro a ponerse en marcha y nos mantiene alerta en la mañana. Hay muchas otras buenas razones por las que los pequeños deben desayunar cada mañana.

Los niños que desayunan tienden a:

- Desempeñarse mejor en la escuela.
- Faltar menos a clases.
- Llegar tarde a la escuela con menos frecuencia.
- Tener un peso saludable.

Ideas para el desayuno:

- Tazón de avena (o avena instantánea no endulzada).
- Pan integral con huevos duros cortados en rodajas.
- Waffles integrales cubiertos con yogur o mantequilla de maní (cacahuete) sin grasa o bajos en grasa.

- Licuado (smoothie) de yogur (yogur sin grasa o bajo en grasa, frutas frescas o congeladas, hielo).
- Queso fundido sin grasa o bajo en grasa sobre una rebanada de pan integral tostado.

En el desayuno, limite los alimentos altos en grasas y los de alto contenido de azúcar y sal, tales como el tocino, el jamón, los embutidos, los productos horneados (donas, pastelillos y panes), las papas y cebollas fritas y la mayoría de los sándwiches de comida rápida.

Un almuerzo nutritivo

Lograr que sus hijos coman un almuerzo saludable mientras están en la escuela puede ser muy difícil. Muchas cafeterías escolares venden hamburguesas, comidas fritas, dulces y otras comidas altas en calorías y grasas.

Además, muchos adolescentes pueden comprar papitas, bebidas gaseosas y golosinas para el almuerzo en las máquinas expendedoras de la escuela.

Los padres pueden cambiar esta situación. Una opción es preparar un almuerzo saludable para que sus hijos se lo lleven a la escuela.

Ideas para el almuerzo:

- Carnes frías sin grasa, tales como pavo asado, pechuga de pollo, jamón sin grasa o rosbif
- Pan o galletas saladas integrales
- Yogur o queso en barras sin grasa o bajo en grasa
- Verduras picadas (como guarnición o en sándwiches)
- Frutas (frescas, enlatadas, deshidratadas o congeladas)
- Barras de cereal o granola (bajas en grasas y endulzantes)
- Galletas Graham
- Papitas horneadas y pretzels
- Mantequilla de maní (cacahuete)



COMER JUNTOS

Comer juntos y en familia puede ser bueno para la salud de sus hijos. Los jóvenes que comen con su familia tienden a comer más frutas y verduras y menos comidas fritas y bebidas gaseosas. Las comidas en familia también son una buena forma de acercarse a sus hijos después de un día atareado.

- Trate de que la familia se reúna a comer con la mayor frecuencia posible.
- Pida a los miembros de la familia que le ayuden a planear las comidas.
- Haga que sus hijos le ayuden a cocinar, a levantar la mesa y lavar los platos después de las comidas.
- Dedique tiempo para hablar con su familia. Apague la televisión, la radio y no conteste el teléfono durante la hora de las comidas.

**ENSEÑARÁS A VOLAR, PERO NO VOLARÁN TU VUELO.
ENSEÑARÁS A SOÑAR, PERO NO SOÑARÁN TU SUEÑO.
SIN EMBARGO... EN CADA VUELO, EN CADA SUEÑO,
PERDURARÁ SIEMPRE LA HUELLA DEL CAMINO ENSEÑADO.**

— Madre Teresa de Calcuta



EN LA COCINA DE MI MADRE

Si la cocina de mi madre era chiquita, para ella era del tamaño perfecto. Ella decía “Puedo limpiar el piso en un dos por tres”. Todos los días, a las cuatro de la tarde, dejaba sus quehaceres de costura para preparar una comida deliciosa para su familia en ese espacio pequeño donde uno apenas podía darse la vuelta.

De niña me sentaba en una silla al lado de la entrada y apoyaba los pies en la blanca estufa de gas para observarla. Mientras ella picaba, medía y revolvía los ingredientes, pasábamos el tiempo hablando de todo, desde el vino casero que la abuela hacía en la tina de baño, hasta lo que yo quería ser cuando fuera grande. Cada vez que levantaba la tapa de una de las ollas, el aroma

de caldo de pollo o carne asada se elevaba hacia el techo y el vapor que emanaba empañaba las ventanas, fuertemente cerradas para dejar fuera el gris invernal. Me sentía tan calentita y segura en mi lugar especial junto a la puerta de la cocina. A veces, ya siendo adulta y madre, quisiera seguir sentándome en la silla y poner los pies encima de la estufa para platicar — una vez más.

Mi ritual: Cuando extraño a mi madre, preparo sus recetas preferidas para el deleite de mi familia y amigos. Mientras disfrutamos de la comida sentados a la mesa, nuevamente me siento calentita y segura.

De In My Mother's Kitchen: An Introduction to the Healing Power of Reminiscence, Robin Edgar, autora.



**SI LA COCINA DE MI MADRE ERA CHIQUITA,
PARA ELLA ERA DEL TAMAÑO PERFECTO.**

— Robin Edgar

DATOS SOBRE LA GRASA

La grasa es un nutriente importante, tal como lo son las proteínas y los carbohidratos. La grasa ayuda a que el cuerpo funcione de muchas maneras, incluyendo:

- Contribuye al crecimiento y desarrollo de los niños
- Sirve como una importante fuente de energía
- Mantiene saludables la piel y el cabello

Sin embargo, algunas grasas son mejores que otras. La ingesta de grasas debe poner énfasis en las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, como las que se encuentran en algunos pescados, el aguacate, las nueces, las aceitunas, las semillas y los aceites.

Las grasas insaturadas que se encuentran en muchos aceites vegetales no elevan el colesterol en la sangre. Pueden ser parte de una dieta saludable, siempre y cuando no las consuma en mucha cantidad, ya que son altas en calorías. Las grasas insaturadas se encuentran en los aceites de oliva, canola, cártamo, girasol, maíz y de soya, así como en el pescado y en las nueces.

Las grasas saturadas ocasionan niveles “malos” de colesterol en la sangre y aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Existe un gran riesgo de padecer enfermedades cardíacas; por lo tanto, lo mejor es limitar los alimentos que contengan demasiadas grasas saturadas. Estas grasas se encuentran en productos animales, tales como la mantequilla, el queso, la leche entera y las carnes con grasa, y también en el coco, la palma y los aceites de palmiste. Las grasas saturadas también se encuentran en tortas, galletas, panes rápidos, rosquillas y papas fritas.

Las grasas trans también elevan los niveles “malos” del colesterol en la sangre y aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. El mejor enfoque es comer alimentos con la menor cantidad posible de grasas trans. Las grasas trans a menudo se encuentran en alimentos horneados, refrigerios, grasas vegetales, margarina dura, alimentos fritos y en muchos alimentos procesados.

¿Qué son las grasas sólidas?

La mayoría de las grasas con un alto porcentaje de ácidos grasos saturados y/o trans son sólidas a temperatura ambiente y se las denomina “grasas sólidas”. Cuando prepare alimentos, cambie de las grasas sólidas a los aceites.

GRASAS SÓLIDAS		ACEITES	
<ul style="list-style-type: none">• Grasa de vacuno, de cerdo y de pollo• Mantequilla, crema y grasas de la leche• Aceites de coco, de palma y de palmiste	<ul style="list-style-type: none">• Aceite hidrogenado• Aceite parcialmente hidrogenado• Grasa para pastelería• Margarina en barra	<ul style="list-style-type: none">• Aceite de canola• Aceite de maíz• Aceite de semilla de algodón• Aceite de oliva• Aceite de maní• Aceite de cártamo	<ul style="list-style-type: none">• Aceite de girasol• Margarina blanda (envase)• Aceite vegetal

REDUZCA EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN GRASAS SÓLIDAS, AZÚCAR AGREGADA Y SAL

Reduzca el consumo de grasa

- Revise el panel de Datos Nutricionales para conocer las cantidades de grasa saturada y de colesterol de la dieta. Recuerde, 5% del valor diario (Daily Value) (%DV) o menos es bajo, y 20 % o más es alto.
- Cuando sea posible, utilice aceites, tales como el aceite de oliva, canola, soya, maíz, y de girasol, en lugar de grasas sólidas como la mantequilla, margarina en barra, grasa vegetal y grasa de cerdo.
- Elija la margarina suave (líquida, en tubo, o en pulverizador) que no tiene grasas trans , hecha de aceite vegetal líquido.
- Elija métodos para cocinar que reduzcan la ingesta de grasa, por ejemplo, al horno y a la plancha, en lugar de fritar.

Reduzca el consumo de azúcares

- Consulte los ingredientes en las etiquetas de los alimentos, tales como jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, azúcar blanca, azúcar morena, jarabe de maíz, azúcar sin refinar, jarabe de maple, edulcorante de fructosa, melaza de miel y dextrosa cristalizada. Estos "azúcares agregados" a menudo suministran calorías pero pocos nutrientes esenciales, o ninguno, y tampoco aportan fibra en la dieta.

- Evite las gaseosas, las bebidas energéticas y las deportivas, los postres de cereales (galletas, tortas), las bebidas frutales endulzadas con azúcar, los postres de lácteos (helado, yogur congelado) y los dulces.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. Hay aproximadamente 10 sobres de azúcar en una lata de gaseosa de 12 onzas.

Reduzca la sal (sodio)

- Compare la cantidad de sodio en alimentos como la sopa, el pan, y las comidas congeladas, y elija aquellos con un menor contenido de sodio.
- Agregue especias o hierbas para condimentar los alimentos sin agregar sal.



COMIDA RÁPIDA, GRASA RÁPIDA

Comer fuera

- Primero revise el menú. A menudo, puede hacer esto en el sitio web del restaurante, antes de salir, e incluso puede encontrar información nutricional de los elementos del menú. ¿Existen opciones que tengan un bajo contenido de azúcar, grasa y sodio (sal)?
- Pídale a la persona que lo atiende que le explique sobre un plato si no está seguro de lo que contiene.
- No se avergüence de pedir cambios o sustituciones para hacer que un plato sea más saludable.
- Tenga cuidado con las grasas ocultas, como, por ejemplo, en los aderezos para ensalada y en las salsas con alto contenido de grasas.
- Lleve a su casa la mitad de lo que le sirvieron; la mayoría de las comidas de los restaurantes, en realidad, son más de una porción.
- Evite los buffets, podría ser tentado a comer demasiado.

En promedio, los adolescentes comen en restaurantes de comida rápida dos veces por semana. Como resultado, probablemente están ingiriendo una gran cantidad de calorías y grasa extra. Tan solo una comida rápida que consista en un sándwich, papas fritas y gaseosa de súper tamaño puede tener más calorías, grasa y azúcar agregada que lo que las personas necesitan en todo un día.

El mejor enfoque es limitar la cantidad de comida rápida que come su familia. Y cuando sí coma en restaurantes de comida rápida, elija las opciones más saludables.

Las siguientes páginas incluyen ejemplos tomados de algunos de los restaurantes de comida rápida más populares.

Guía para la comida rápida

- Pida ensaladas verdes con pollo o ensaladas con pollo a la parrilla con aderezo sin grasa o con bajo contenido de grasa. Pida que coloquen los aderezos y salsas al costado de su comida. A menudo, el aderezo o la salsa pueden ser altos en calorías y con un gran contenido de grasa.
- Elija los alimentos a la parrilla en lugar de los fritos.
- Quite el empanizado del pollo frito, ya que con eso puede reducir a la mitad la cantidad de grasa.
- Elija carne de pollo en lugar de carne vacuna. La mejor opción es pollo a la parrilla.
- Compre el sándwich disponible más pequeño.
- Sustituya la mayonesa por mostaza o ketchup.
- En lugar de comprar gaseosa, compre agua, jugo de naranja o manzana 100% puro, o leche sin grasa o con bajo contenido de grasa.
- Evite las comidas de "mejor valor" o "súper tamaños".

ALTERNATIVAS A LA COMIDA RÁPIDA

Es mejor limitar el consumo de comidas rápidas. Cuando escoja un restaurante de comida rápida, sepa que estos ofrecen opciones más saludables, con menos calorías y grasa. Sin embargo, reducir la cantidad de sodio que consume puede resultar difícil. Utilice la información nutricional completa que está disponible en los sitios web o en el restaurante para escoger la mejor opción.

MCDONALD'S®	
Sándwich Clásico de Pollo a la Parrilla Premium (sin mayonesa)	300 calorías, 3.5 gramos de grasa
Ensalada César Premium con Pollo a la parrilla (con un aderezo de vinagreta balsámica bajo en grasas)	230 calorías, 8 gramos de grasa
Postre helado de fruta y yogur	150 calorías, 2 gramos de grasa

BURGER KING®	
WHOPPER JR.® Sándwich (sin mayonesa)	260 calorías, 10 gramos de grasa
TENDERGRILL™ Ensalada Verde con Pollo (con aderezo ranchero sin grasa)	290 calorías, 7 gramos de grasa
TENDERGRILL® Sándwich de Pollo (sin mayonesa)	360 calorías, 7 gramos de grasa

WENDY'S®	
Go Wrap de pollo a la parrilla	260 calorías, 10 gramos de grasa
Papa natural al horno	270 calorías, 0 gramos de grasa
Chile pequeño	210 calorías, 6 gramos de grasa

KFC	
Pechuga de pollo a la parrilla	220 calorías, 7 gramos de grasa
Maíz en mazorca	140 calorías, 1 gramo de grasa
Frijoles asados BBQ	210 calorías, 1.5 gramos de grasa

TACO BELL®	
Taco Suave de Pollo Fresco	150 calorías, 3.5 gramos de grasa
Taco Suave de Filete a la Parrilla Fresco	150 calorías, 4 gramos de grasa
Pintos 'n Cheese	170 calorías, 6 gramos de grasa

PIZZA HUT™	
Fit 'N Delicious® Pizza de 12" con pimiento verde, cebolla roja y tomate rojo en cuadros (1 pieza)	150 calorías, 4 gramos de grasa
Fit 'N Delicious® Pizza de 12" con pimiento verde, cebolla roja y tomate rojo en cuadros (1 pieza)	160 calorías, 4.5 gramos de grasa
Fit 'N Delicious® Pizza de 12" con pollo, hongos y jalapeño (1 pieza)	170 calorías, 4.5 gramos de grasa

En septiembre de 2012 se tuvo acceso a esta información a través de los sitios web de los restaurantes.

TOME AGUA



Haga del agua su bebida preferida. Beba un vaso con cada comida y entre cada comida. Beba agua antes de hacer ejercicio para evitar la deshidratación. No espere hasta tener sed; para entonces, su cuerpo ya está deshidratado.

El agua es limpia, refrescante y no tiene calorías, mientras que las bebidas gaseosas y las bebidas de frutas contienen endulzantes y calorías. De hecho, una lata de cola puede contener más azúcar que una barra de chocolate. Piense en las bebidas gaseosas y las bebidas de frutas como un gusto que se puede dar de vez en cuando. La

leche sin grasa o baja en grasa y el agua son más saludables para todos, especialmente para los niños y adolescentes en crecimiento.

El beber suficiente agua todos los días ayuda al buen funcionamiento de todo el cuerpo: desde la regulación de la temperatura corporal hasta el transporte de nutrientes y oxígeno a las células.

Qué pueden hacer los padres de familia:

- Tenga siempre agua refrigerada disponible en casa.
- Mezcle agua mineral con gas y jugos de frutas para diluir los jugos de altas calorías.
- Aliente a sus hijos a comprar botellas de agua en vez de bebidas gaseosas.
- Ponga el ejemplo limitando su propio consumo de bebidas gaseosas tomando agua y leche.



Golosinas líquidas

Las bebidas azucaradas han reemplazado a la leche y al agua como bebida preferida de muchos niños y adolescentes. De hecho, ha aumentado significativamente la ingesta de bebidas azucaradas entre los adolescentes. Además de las bebidas azucaradas, los adolescentes están bebiendo muchos tipos de jugos, bebidas deportivas, leches saborizadas, cafés especiales y mucho más. Los niños y adolescentes obtienen actualmente entre 10 a 15% de las calorías totales de las bebidas y jugos endulzados con azúcar.

Porque beben más bebidas azucaradas y una menor cantidad de leche, a los adolescentes les faltan nutrientes importantes como el calcio. Sin una ingesta adecuada de calcio, los adolescentes — en especial las chicas — corren el riesgo de padecer osteoporosis y huesos fracturados en una etapa posterior de sus vidas.

La cafeína presente en las bebidas azucaradas también puede ocasionar problemas para dormir, estados de ánimo irritable y malestares estomacales.

Las bebidas azucaradas también tienen un alto contenido de azúcar y calorías.

- Trate a las bebidas azucaradas como una golosina ocasional, y no como parte regular de la dieta de su familia.
- Limite la cantidad de bebidas azucaradas que su hijo bebe tanto en la casa como en la escuela. La gaseosa dietética, si bien no tiene azúcar, no debe reemplazar a las bebidas saludables.
- Reemplace las bebidas azucaradas con leche sin grasa o con bajo contenido de grasa, agua o agua saborizada baja en calorías.



CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Piense con anticipación y planifique las comidas de la semana.
- Haga una lista de compras antes de ir al supermercado y compre sólo lo que haya anotado.
- Ofrezca regularmente a sus hijos comidas saludables y permítales decidir cuáles de estas comidas quieren comer.
- Mantenga la calma si uno de sus hijos no desea comer ciertos alimentos. Puede que cambie de opinión cuando vea que los demás los comen.
- Mantenga frutas y verduras lavadas en lugares donde sus hijos puedan verlas y obtenerlas fácilmente.
- Coman en familia cada vez que puedan. Haga de las comidas un tiempo para la familia; apague la televisión y la radio y limite las llamadas telefónicas.
- No clasifique ninguna comida como “prohibida”. Sirva porciones más pequeñas de estas comidas y con menor frecuencia.
- Evite usar la comida como una recompensa o premio.





4

MANTÉNGASE ACTIVO

CONTENIDO

¿Qué es la actividad física?

Beneficios de mantenerse activo

Muévete

Mézclelo

Limite el tiempo frente a la pantalla

Consejos para los padres

**MAMÁ YO QUIERO, MAMÁ
QUIERO LA SAMBA,
QUIERO LA RUMBA,
QUIERO LA SAMBA
Y LA RUMBA PA BAILAR.**

— José Luis Orozco, Mamá yo quiero, del libro Fiestas



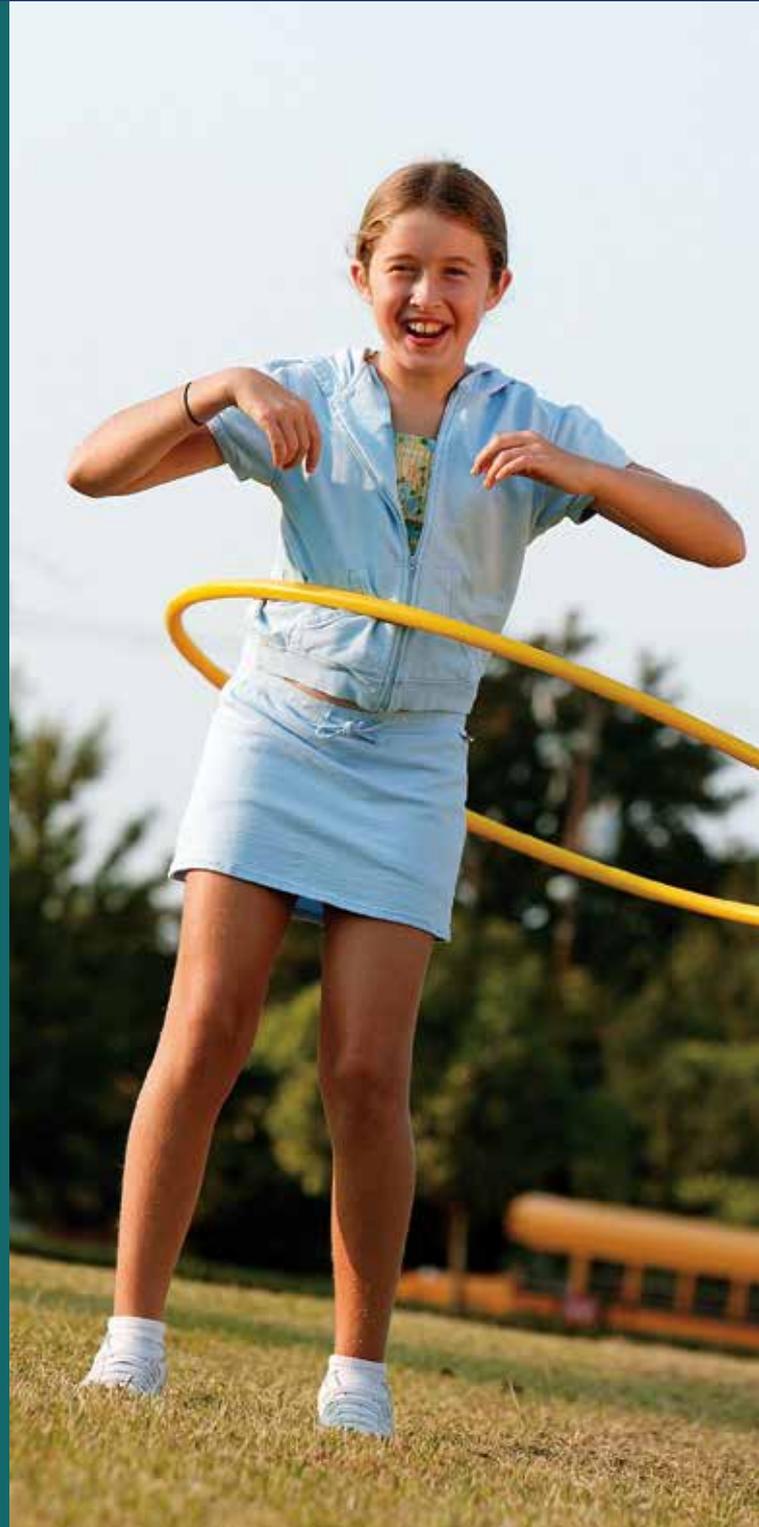
¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Se dice que una persona está haciendo alguna actividad física cuando esa persona está en movimiento y consumiendo energía. Caminar, correr, bailar y nadar son ejemplos de actividades físicas. Trabajar en el jardín y limpiar la casa también lo son.

Los adolescentes necesitan hacer al menos 60 minutos de actividad física, preferentemente todos los días.

Los adultos necesitan hacer al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días.

La actividad física necesaria puede lograr hacerse en períodos cortos de 10 minutos de actividad moderadamente intensa.



BENEFICIOS DE MANTENERSE ACTIVO

La actividad física es buena para el cuerpo y para la mente. Lamentablemente, muchos niños, adolescentes y adultos hispanos no se mantienen lo suficientemente activos. Hoy en día, la falta de actividad física es uno de los peligros principales para la salud.

Si se mantiene físicamente activa, la persona puede:

- Sentirse con más energía.
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Controlar su peso.
- Desarrollar los músculos y reducir la grasa.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas, tales como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Mentalmente:

- Reduce los niveles de estrés.
- Disminuye los sentimientos de depresión y ansiedad.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Le ayuda a sentirse mejor consigo mismo.

¿CUÁL ES EL MEJOR EJERCICIO?

¡AQUÉL QUE USTED REALMENTE VA A HACER!



MUÉVETE

SUGERENCIAS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

Existen tres niveles distintos de actividad física.
Un poco de actividad es mejor que no hacer nada.

ACTIVIDAD	QUÉ ES
LIGERA No se suda No se respira agitadamente	Caminar despacio, hacer yoga, jugar ping pong, jugar bolos
MODERADA Se empieza a sudar Puede hablar, pero no puede cantar	Andar en patines, caminar rápido, andar en bicicleta, cortar el césped
VIGOROSA Se suda Se respira agitadamente No puede hablar ni cantar	Correr, jugar básquetbol, andar en bicicleta cuesta arriba, nadar, jockey, bailar hip-hop

También intente...

ACTIVIDAD	QUÉ ES	PORQUÉ HACERLO
Ejercicios de resistencia (mínimo de 2 días a la semana)	Levantamiento de pesas con aparatos especiales o bandas elásticas	<ul style="list-style-type: none">• Aumenta la fuerza• Fortalece los músculos
Ejercicios con su propio peso	Caminar, correr, artes marciales, fútbol y otras actividades en las que se haga trabajar los huesos y los músculos	<ul style="list-style-type: none">• Fortalece los huesos

MÉZCLELO

Caminar

Hacer su parte de ejercicio diario puede ser tan sencillo como caminar. Los expertos recomiendan que las personas caminen 10,000 pasos para hacer suficiente actividad física por el día. La mayoría de las personas que no hace ejercicio regularmente camina entre 4,000 y 6,000 pasos por día. Andar 10,000 pasos significa que usted camina aproximadamente dos millas adicionales.

Aumente su tiempo de caminata haciendo lo siguiente:

- Caminar mientras habla por teléfono.
- Hacer una caminata después de cenar.
- Estacionar su automóvil más lejos de la entrada de una tienda.
- Bajarse del autobús una o dos paradas antes y caminar el resto del camino a casa.

Hacer yoga

El yoga puede aumentar la flexibilidad, aliviar el estrés y aumentar la autoestima. También ayuda a los adolescentes a conocerse a sí mismos y a sus cuerpos. El yoga es especialmente bueno para niñas y niños a quienes no les gustan los deportes organizados o tienden a esquivar los deportes competitivos.

Entrenamiento de fortalecimiento muscular

El entrenamiento de resistencia es una excelente forma en la que los adolescentes pueden fortalecer sus músculos y participar en una actividad física de intensidad moderada. El entrenamiento de fortalecimiento se trata del uso de sus músculos frente a alguna forma de resistencia, como barras, mancuernas, máquinas de ejercicios o incluso su propio peso corporal. También puede usar jarritas de leche llenas de agua o arena. Los adolescentes obtendrán los mejores resultados entrenando tres veces por semana y haciendo una variedad de actividades para disminuir el riesgo de lesiones ocasionadas por hacer demasiado de un solo tipo de actividad (a esto se le llama lesión por uso excesivo).

La seguridad es importante al hacer ejercicios de fortalecimiento. Antes de empezar, los adolescentes deben hablar con un instructor del gimnasio de la escuela, un entrenador o asesor del gimnasio, para asegurarse de que el programa de entrenamiento sea seguro y apropiado. Un amigo u observador debe estar cerca en todo momento cuando usted use pesas libres, como mancuernas o barras.



LIMITE EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Muchas personas jóvenes actualmente pasan varias horas sentadas en un sillón viendo televisión. De igual manera, la mayoría de los niños y adolescentes no hacen suficiente ejercicio.

Como padres podemos ayudar a nuestros hijos a volverse más activos si limitamos las horas que ellos pueden ver televisión.

- Busque otras formas de pasar el tiempo libre en familia.
- Averigüe si su comunidad ofrece actividades para sus hijos después de la escuela.

- Establezca un máximo de dos horas diarias para ver televisión y videos, así como para jugar en la computadora y reemplace estas distracciones con alguna actividad física.
- Limite la televisión las noches entre semana, los fines de semana, durante las comidas o hasta que sus hijos hayan hecho la tarea escolar.
- Saque la televisión de la habitación de sus hijos.
- Grabe los programas favoritos de sus hijos para que los vean posteriormente.

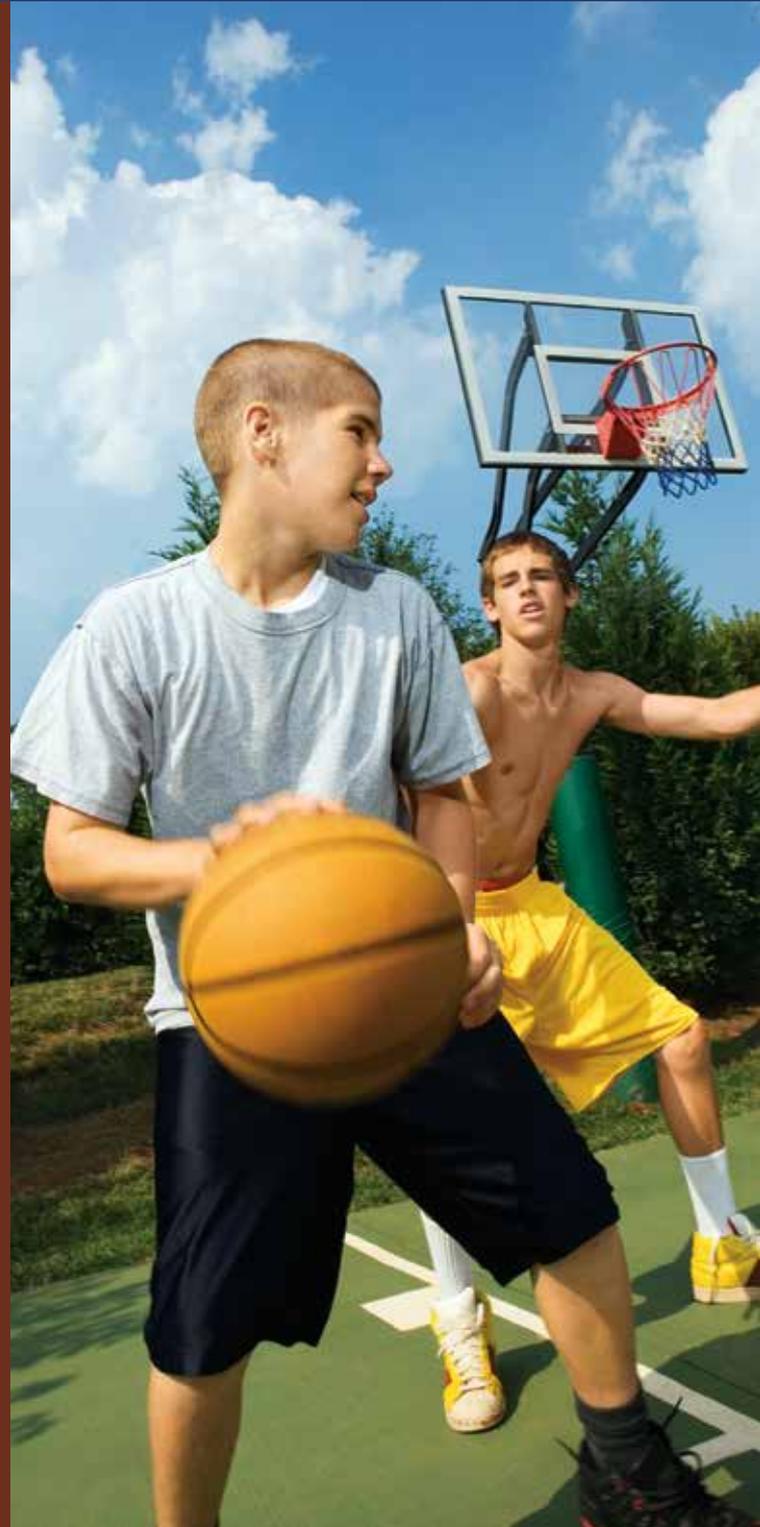


La Academia Americana de Pediatría sugiere que limite el tiempo total en los medios (junto con los medios de entretenimiento) de su hijo a un máximo de 1 ó 2 horas de una programación diaria de calidad.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

Hay más probabilidades de que los jóvenes hagan ejercicio si sus padres también se mantienen activos.

- Haga de la actividad física una parte de su vida cotidiana.
- Lleve a cabo actividades con sus hijos.
- Elija actividades físicas que pueda hacer toda la familia durante los fines de semana y su tiempo libre.
- Apoye a sus hijos y elogie sus esfuerzos.





5

FIJE METAS Y HAGA PLANES

CONTENIDO

Comience con cambios pequeños

Su planificador semanal

Ejemplo del planificador semanal

**NO DEJES APAGAR EL ENTUSIASMO,
VIRTUD TAN VALIOSA COMO NECESARIA;
TRABAJA, ASPIRA, TIENDE SIEMPRE HACIA LA ALTURA.**

— Rubén Darío, poeta nicaragüense

COMIENZE CON CAMBIOS PEQUEÑOS

Cambiar lleva tiempo. Comience haciendo algunos cambios pequeños, los que considere más importantes y factibles, en los hábitos de alimentación o actividad física.

Ejemplos de metas que puede incluir:

- Reemplace los refrigerios que come actualmente por una fruta o una verdura.
- Camine, corra, ande en bicicleta, patine o practique deportes en grupo de tres a cinco días a la semana, o aumente el tiempo que lo está haciendo ahora.
- Apague la televisión durante las comidas.
- Beba una botella o lata de bebidas gaseosas sólo tres veces a la semana o menos.
- Beba leche sin grasa o baja en grasa en vez de leche entera.
- Coma un desayuno saludable la mayoría de los días de la semana.
- Coma arroz integral en vez de arroz blanco.
- Use aceites vegetales (oliva, canola o girasol) en vez de grasas animales para cocinar.



**NADIE ES PERFECTO, NO HAY UNA
MANERA FÁCIL DE CAMBIAR LOS HÁBITOS.
SOLAMENTE TIENES QUE DECIRTE A TI MISMO:
“INTÉNTALO DE NUEVO”.**

— Annie Coots, educadora sobre la diabetes, Shiprock, NM



Use los “ejemplos de metas” que se encuentran más abajo para darle algunas ideas. Elija dos o tres metas para el primer mes y agregue una o dos más el siguiente mes después de revisar sus diarios nuevamente. No intente lograr más de cinco metas en los primeros meses.

Meta 1: _____

¿Cuándo comenzará? _____ (mes y día)

Meta 2: _____

¿Cuándo comenzará? _____ (mes y día)

Meta 3: _____

¿Cuándo comenzará? _____ (mes y día)

Meta 4: _____

¿Cuándo comenzará? _____ (mes y día)

Meta 5: _____

¿Cuándo comenzará? _____ (mes y día)

* Asegúrese de escribir estas metas en su ejemplar de *Best Journal Ever! My Food and Fitness Diary* (¡El Mejor Diario! Mi Diario de Comidas y Ejercicios).

Ejemplos de metas:

1. Aumentar la ingesta diaria de frutas y verduras desde un promedio de ____ hasta ____.
2. Preparar almuerzos para la escuela que incluyan alimentos saludables.
3. Cocinar una comida con pescado dos veces por semana.
4. En lugar de freír, hornear, cocine al vapor o a la parrilla.
5. Limitar el consumo de gaseosas a solo dos latas por semana, considerándolas un postre y no una bebida para acompañar la comida.
6. Hacer una lista de compras todas las semanas antes de ir al supermercado.
7. Planificar al menos una actividad familiar como senderismo, ciclismo, caminata, juego de pelota, etc., cada fin de semana.
8. Limitar el tiempo dedicado a la televisión, a la computadora y a los videojuegos a una (1) hora en las noches previas a los días de clase.

SU PLANIFICADOR SEMANAL

Los padres tienen agendas ocupadas. La planificación de las comidas puede parecer una tarea abrumadora. Sin embargo, si se toma apenas una (1) hora por semana para planificar sus comidas y listas de compras, ahorrará tiempo y tendrá los alimentos que necesita para preparar comidas saludables. Decidir las actividades físicas que quiere hacer durante la siguiente semana también puede ayudarle a encontrar el tiempo para una prioridad importante: buen estado físico y salud. Su kit de herramientas incluye un "Planificador Semanal", que es un imán para el refrigerador y que podrá usar para planificar las comidas cada semana. La pizarra lavable ofrece un lugar para anotar las comidas y actividades físicas que ha elegido para la semana.

Por dónde empezar:

1. **Elija un día y hora cada semana para comenzar la planificación.** Planifique las comidas antes de hacer su visita semanal al supermercado.
2. **Repase el libro de recetas de su kit de herramientas** para obtener ideas de comidas y refrigerios.
3. **Revise su lista de compras** para revisar alimentos que ya estén en la lista y anote cualquier ingrediente que necesite para la siguiente semana.
4. **Escriba en los espacios, sus planes para las comidas y actividades de la semana,** incluso si no está seguro si va a poder cumplir con todos los planes.
5. **Revise su planificador al final de cada semana.** ¿Algunos menús fueron demasiado difíciles o requirieron demasiado tiempo? ¿Qué comidas disfrutó más la familia? ¿Sus hijos disfrutaban saber con anticipación qué comidas prepararán? ¿Qué tipos de actividades realizó cada miembro de la familia? ¿Cuáles son los desafíos de actividades y comidas para la siguiente semana?
6. **Borre la pizarra y comience de nuevo para la siguiente semana.**



EJEMPLO DEL PLANIFICADOR SEMANAL

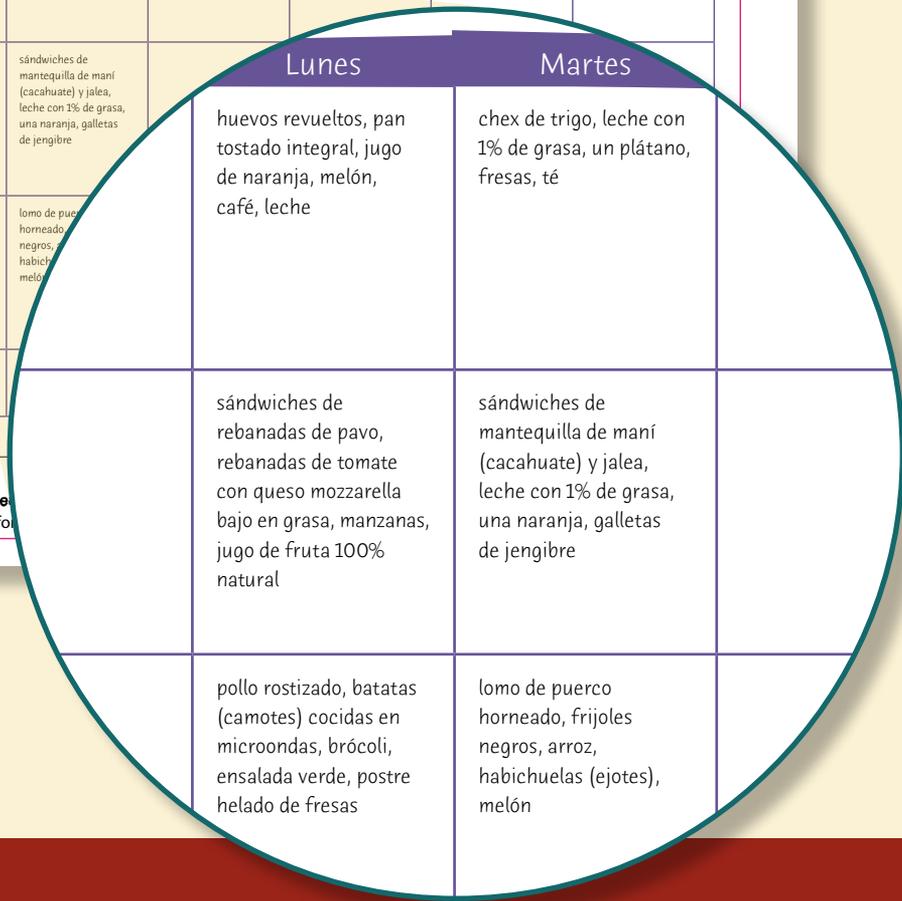
Planificador **semanal**

¡Utilice este planificador semanal para cumplir con sus objetivos de nutrición y actividad física y formar sus mejores huesos para siempre!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana
Desayuno	huevos revueltos, pan tostado integral, jugo de naranja, melón, café, leche	chex de trigo, leche con 1% de grasa, un plátano, fresas, té				
Almuerzo	sándwiches de rebanadas de pavo, rebanadas de tomate con queso mozzarella bajo en grasa, manzanas, jugo de fruta 100% natural	sándwiches de mantequilla de maní (cacahuete) y jalea, leche con 1% de grasa, una naranja, galletas de jengibre				
Cena	pollo rostizado, batatas (camotes) cocidas en microondas, brócoli, ensalada verde, postre helado de fresas	lomo de puerco horneado, frijoles negros, habichuelas, melón				
Actividad diaria	caminar al parque con la familia, andar en bicicleta o natación					

Mi meta para esta semana:

Best Bone
www.bestbonesfor





6 VAYA DE COMPRAS Y COCINE EN CASA

CONTENIDO

Cómo planificar las comidas y los refrigerios

Sugerencias a la hora de comprar

Verifique los datos de nutrición

Definiciones de la etiqueta de Información Nutricional

Coma más mariscos

Cómo preparar su lista de compras

Consejos para los padres

SOL, CALIÉNTAME

LUNA, ARRÚLLAME

BRISA, REFRÉSCAME

TIERRA, ALIMÉNTAME

— Charlotte Diamond, del CD, *Soy una pizza*
Canción *We are like the flowers*, www.charlottediamond.com

CÓMO PLANIFICAR LAS COMIDAS Y LOS REFRIGERIOS

Si planea con anticipación, podrá guiar a su familia para que adopte hábitos alimenticios saludables. Dedique el tiempo necesario a decidir qué preparará para los desayunos, almuerzos, cenas y refrigerios de la semana. La guía BodyWorks incluye un recetario para darle algunas ideas. En este libro encontrará comidas saludables, fáciles de preparar y económicas.



SUGERENCIAS A LA HORA DE COMPRAR

La próxima vez que vaya al supermercado, **échele un vistazo a los pasillos que se encuentran en los extremos de la tienda.** Lo más probable es que ahí encuentre los alimentos frescos que conforman la base de sus comidas, como productos lácteos, huevos, mariscos, carnes y aves, frutas frescas, y verduras.

En los pasillos internos, encontrará alimentos enlatados y congelados, al igual que granos integrales para complementar sus comidas.

Sugerencias para alimentos congelados y enlatados:

- Tomates y salsa de tomate enlatados y en frascos
- Frijoles, especialmente frijoles blancos, rojos y pintos (preferiblemente bajos en sodio)
- Pescado, como sardinas, salmón, arenque, caballa y atún*

- Verduras enlatadas, como zapallo, batata y zanahorias
- Verduras verdes congeladas, como espinaca, brócoli y arvejas (guisantes)
- Bayas congeladas (sin azúcar) o frutas enlatadas en jugo 100% natural

Use el valor porcentual diario (%DV) que se encuentra en la etiqueta de Información Nutricional para limitar la ingesta de sodio. Recuerde que 5% DV o menos es bajo y que 20% DV o más es alto. También lea la lista de ingredientes para asegurarse de que los azúcares agregados (edulcorantes calóricos) no estén entre los primeros ingredientes. Entre estos azúcares se incluyen el azúcar morena, endulzante de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa y concentrados de jugo de fruta.

* Las mujeres embarazadas o que estén amamantando no deben comer cuatro tipos de pescado ya que tienen altos niveles de metilmercurio. Estos cuatro tipos son el blanquillo camello, tiburón, pez espada y caballa rey. Las mujeres embarazadas o que estén amamantando pueden comer todos los tipos de atún, incluido el blanco (albacora) y el atún enlatado liviano, pero deben limitar la ingesta de atún blanco a 6 onzas por semana ya que este atún tiene niveles más altos de metilmercurio.

VERIFIQUE LOS DATOS DE NUTRICIÓN

Lo que necesita saber sobre la etiqueta de la Información Nutricional.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Potassium 700mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Empiece aquí →

Veá las calorías →

Limite estos nutrientes →

Consuma suficiente de estos nutrientes →

Nota de pie de página →

(% VD)

- 5% o meos es bajo
- 20% o más es alto

DEFINICIONES DE LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 PORCIÓN** Observe el tamaño de la porción. Si usted duplica las porciones que ingiere, también duplica las calorías y los nutrientes.
- 2 PORCIONES POR RECIPIENTE** Cantidad de calorías y nutrientes en una porción (en este caso, 1 taza).
- 3 CALORÍAS** Decida si vale la pena ingerir este alimento en base al número de calorías y la cantidad de nutrientes que obtendrá. Más de 400 calorías por porción es mucho para un solo alimento.
- 4 GRASAS, COLESTEROL, Y SODIO** Para disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, limite su ingesta de grasas, grasas saturadas y colesterol, y reduzca su ingesta de sodio. Mantenga las grasas trans lo más bajas posibles.
- 5 VALOR PORCENTUAL DIARIO (%DV)** El %DV le informa si una porción de comida es alta o baja en algún nutriente y le brinda información sobre cómo una porción de ese alimento o comida se adapta de manera general a una dieta saludable. Mantenga los nutrientes como grasas saturadas, colesterol y sodio en niveles bajos. Póngase como objetivo un 100% DV de fibra en la dieta, vitaminas A y C, calcio y hierro. Recuerde que 5% DV o menos es bajo y que 20% DV o más es alto.
- 6 GRAMOS DE AZÚCAR** Lea la lista de ingredientes para asegurarse de que los azúcares agregados a alimentos o bebidas durante su procesamiento o preparación no estén entre los primeros ingredientes. Entre estos azúcares se encuentran el azúcar moreno, endulzante de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, dextrosa, fructosa, concentrados de jugos de fruta, maltosa, sacarosa, miel y jarabe de arce.

COMA MÁS MARISCOS

Las Pautas Alimenticias de los Estados Unidos les recomiendan a los estadounidenses aumentar la cantidad y variedad de mariscos que ingieren. Estas pautas sugieren optar por mariscos en lugar de algunas carnes y aves. Comer mariscos todas las semanas disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, independientemente de que la persona sufra o no de alguna enfermedad cardíaca. Se recomienda que las mujeres embarazadas o que estén amamantando consuman al menos 8 y hasta 12 onzas de mariscos variados por semana para estimular el desarrollo ocular y cerebral de sus bebés.*

Mientras que la mayoría de los estadounidenses comen apenas 3.5 onzas de mariscos por semana, las Pautas sugieren una ingesta de al menos 8 onzas por semana, según la edad.

A menudo las personas tienen dificultades al comprar mariscos y muchas no saben cómo prepararlos. Otras personas no están al tanto de que todos los tipos de mariscos, bien sea frescos, congelados o enlatados, son nutritivos. La siguiente información le puede motivar a probar más a menudo una variedad de platos de mariscos frescos.

Manténgase en forma con mariscos

Muchos tipos de mariscos tienen un alto contenido en ácidos grasos omega 3, los cuales ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades. Entre los pescados y mariscos con mayor nivel de omega 3 y menor nivel de mercurio se incluyen el salmón, anchoas, arenque, sardinas, ostras del Pacífico, trucha y caballa del Atlántico y del Pacífico (no incluye la caballa rey). Los adolescentes y los adultos deben comer unas 8 onzas (o dos porciones) por semana de mariscos variados. Los beneficios para la salud son mayores que los riesgos asociados al mercurio presente en algunos mariscos.

Existen muchos mariscos saludables que puede comprar en el supermercado para sustituir a algunos platos de carne o aves que suele preparar:

- Atún
- Salmón
- Róbalo
- Trucha de agua dulce
- Sardinas
- Ostras
- Pescado blanco
- Perca
- Cangrejo rey
- Platija
- Lenguado
- Abadejo
- Bagre
- Tilapia
- Almejas
- Camarones

** Las mujeres embarazadas o que estén amamantando no deben comer cuatro tipos de pescado ya que tienen altos niveles de metilmercurio. Estos cuatro tipos son el blanquillo camello, tiburón, pez espada y caballa rey. Las mujeres embarazadas o que estén amamantando pueden comer todos los tipos de atún, incluido el blanco (albacora) y el atún enlatado liviano, pero deben limitar la ingesta de atún blanco a 6 onzas por semana ya que este atún tiene niveles más altos de metilmercurio.*

Para más información, visite los sitios web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (www.hhs.gov) y de la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (www.epa.gov).



Cómo comprar mariscos

- El pescado entero y los filetes deben tener la carne firme y brillante. Si la carne no está brillante, es probable que el pescado esté viejo.
- El pescado entero fresco debe tener las branquias de color rojo fuerte y no debe tener baba.
- La carne del pescado debe retomar su forma al presionarla.
- La carne del pescado no debe estar oscura alrededor de los bordes ni verse marrón o amarilla.
- El pescado debe tener un olor fresco y leve, no un olor fuerte a pescado o a amoníaco.
- Al comprar mariscos frescos debe refrigerarlos o congelarlos de forma apropiada.

Cómo manipular mariscos

- Lávese las manos con agua potable, tibia si fuera posible, antes y después de tocar alimentos crudos.
- Es mejor descongelar gradualmente el pescado congelado en el refrigerador de un día para otro.
- Si tiene que descongelar el pescado rápidamente, póngalo en una bolsa de plástico hermética y colóquela en agua fría aproximadamente una hora, cambiando el agua cada 30 minutos. Cuando esté descongelado, prepárelo de inmediato.
- Coloque los mariscos en el refrigerador mientras se marinan, no en la encimera. Deseche el adobo que no vaya a utilizar ya que contiene jugos de pescado crudo.
- No permita que los mariscos cocidos entren en contacto con productos crudos. Utilice tablas de cortar separadas y utensilios distintos o lávelos con agua enjabonada después de cada uso.

Cómo almacenar mariscos

- Coloque los mariscos en hielo, en el refrigerador o en el congelador, enseguida después de comprarlos.
- Si piensa usar los mariscos dentro de los dos días posteriores a su compra, póngalos en la parte más fría del refrigerador.
- Si va a congelar los mariscos, envuélvalos bien en papel o plástico para congelador a prueba de humedad para evitar fugas de aire.
- Deseche los mariscos con concha si mueren durante el almacenamiento o si sus conchas se rajan o se rompen. Los mariscos vivos se cierran si le da un toquecito en la concha.

Cómo cocinar con mariscos

¿Cómo podemos saber el momento en el que los mariscos están listos?

- Para el pescado, separe la carne con la punta de un cuchillo afilado. Los bordes deben estar opacos y el centro ligeramente claro con pedazos que empiezan a separarse. Deje el pescado reposar tres o cuatro minutos para que se termine de cocinar.
- Para camarones, langosta y vieiras, revise el color. Los camarones y la langosta se ponen rojos y la carne se adquiere un tono opaco nacarado. Las vieiras adquieren un color blanco lechoso u opaco y firme.
- Para almejas, mejillones y ostras, espere hasta que se abran las conchas, lo que indica que ya están listos. Deseche los que no se abran.

También recuerde que los mariscos crudos o cocidos no deben permanecer fuera del refrigerador o congelador más de 2 horas. Si la temperatura atmosférica está en más de 90° F, los mariscos no deben permanecer fuera del refrigerador o congelador más de 1 hora.

CÓMO PREPARAR SU LISTA DE COMPRAS

Prepare su lista de compras una vez que haya planeado las comidas y refrigerios para la semana. Puede usar las listas de compras de su guía BodyWorks. Primero, verifique la cantidad de ingredientes básicos que necesitará para las comidas y los refrigerios. Algunos ejemplos son frutas y verduras congeladas o enlatadas, frijoles enlatados y atún, arroz, pasta y salsa para espagueti. Después, asegúrese de incluir todos los ingredientes que necesitará para preparar las comidas y los refrigerios saludables que haya escogido de los recetarios de BodyWorks u otras fuentes.



LISTA DE COMPRAS

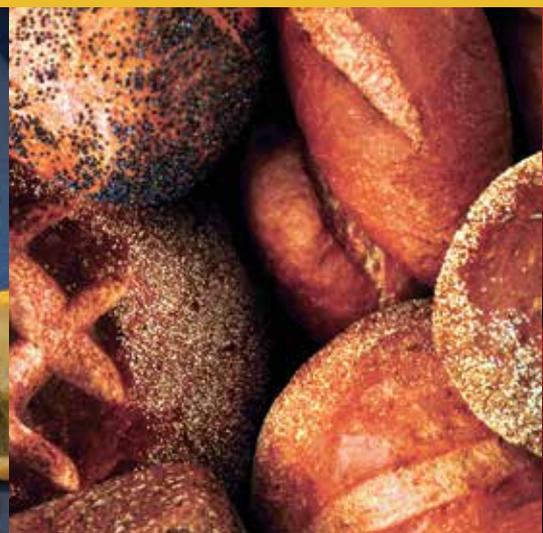
<p>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</p> <p>Elige en grasa o sin grasa</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Yogurt <input type="checkbox"/> Queso cheddar <input type="checkbox"/> Queso cottage <input type="checkbox"/> Queso crema <p>GRANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avena <input type="checkbox"/> Arroz (integral) <input type="checkbox"/> Panes ingleses (integrales) <input type="checkbox"/> Palomitas de maíz (sin grasa ni sal agregada) <input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Pasta integral <input type="checkbox"/> Pita integral <input type="checkbox"/> Cereales integrales (listos para servir) <p>VERDURAS</p> <p>Selecciona de preferencia sin aditivos</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Zanahorias</td> <td><input type="checkbox"/> Lechuga</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Frijoles</td> <td><input type="checkbox"/> Cebolla</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Brócoli</td> <td><input type="checkbox"/> Pimientos</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Apio</td> <td><input type="checkbox"/> Papas</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Pepino</td> <td><input type="checkbox"/> Tomates</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Maíz</td> <td></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Zanahorias	<input type="checkbox"/> Lechuga	<input type="checkbox"/> Frijoles	<input type="checkbox"/> Cebolla	<input type="checkbox"/> Brócoli	<input type="checkbox"/> Pimientos	<input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Papas	<input type="checkbox"/> Pepino	<input type="checkbox"/> Tomates	<input type="checkbox"/> Maíz		<p>FRUTAS</p> <p>Frescas, congeladas o enlatadas en jugo al 100%</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td><input type="checkbox"/> Manzana</td> <td><input type="checkbox"/> Papaya</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Plátano</td> <td><input type="checkbox"/> Pera</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Uvas</td> <td><input type="checkbox"/> Piña</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Mango</td> <td><input type="checkbox"/> Fresa</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Melón</td> <td><input type="checkbox"/> Naranja</td> </tr> </table> <p>PROTEÍNA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Carne de res (magra) <input type="checkbox"/> Carne de cordero (chuletes o lomo magro) <input type="checkbox"/> Pollo (entero, en piezas o molido) <input type="checkbox"/> Pavo (entero, en piezas o molido) <input type="checkbox"/> Hot dogs de pavo o soya <input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Hamburguesas vegetarianas <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Tofu <p>OTROS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ 	<input type="checkbox"/> Manzana	<input type="checkbox"/> Papaya	<input type="checkbox"/> Plátano	<input type="checkbox"/> Pera	<input type="checkbox"/> Uvas	<input type="checkbox"/> Piña	<input type="checkbox"/> Mango	<input type="checkbox"/> Fresa	<input type="checkbox"/> Melón	<input type="checkbox"/> Naranja
<input type="checkbox"/> Zanahorias	<input type="checkbox"/> Lechuga																						
<input type="checkbox"/> Frijoles	<input type="checkbox"/> Cebolla																						
<input type="checkbox"/> Brócoli	<input type="checkbox"/> Pimientos																						
<input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Papas																						
<input type="checkbox"/> Pepino	<input type="checkbox"/> Tomates																						
<input type="checkbox"/> Maíz																							
<input type="checkbox"/> Manzana	<input type="checkbox"/> Papaya																						
<input type="checkbox"/> Plátano	<input type="checkbox"/> Pera																						
<input type="checkbox"/> Uvas	<input type="checkbox"/> Piña																						
<input type="checkbox"/> Mango	<input type="checkbox"/> Fresa																						
<input type="checkbox"/> Melón	<input type="checkbox"/> Naranja																						



Women's Health.gov/espanol

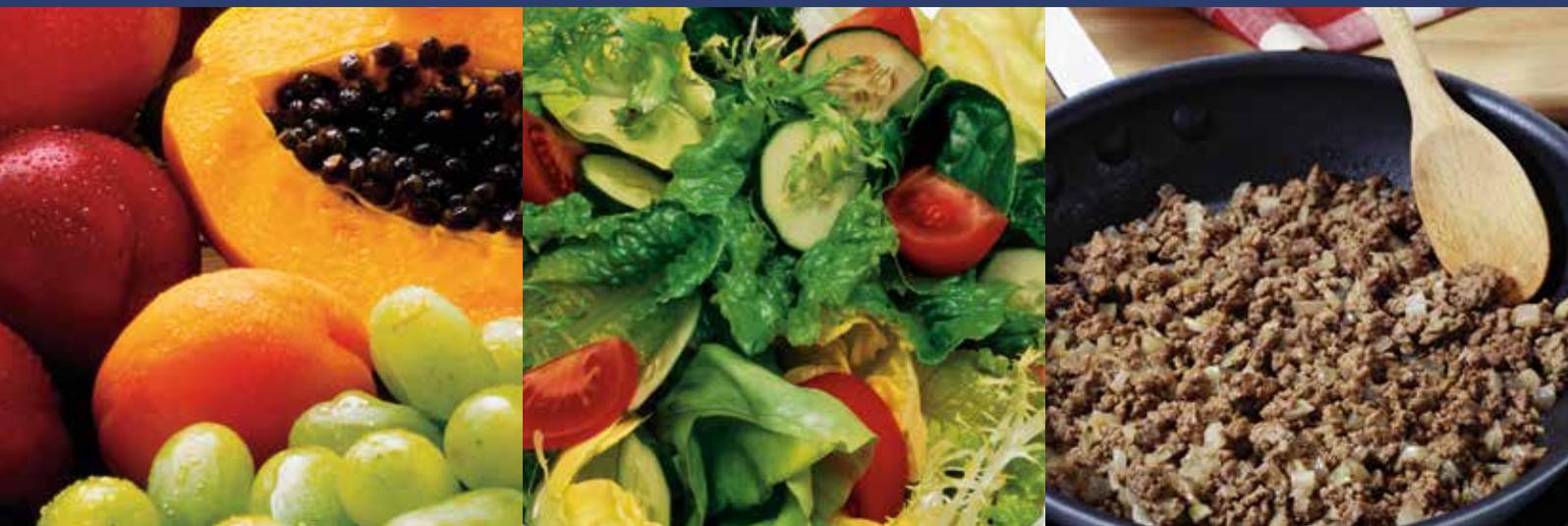
La Línea de Ayuda de OWH: 800-858-8842

Enero 2012



CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Lleve la lista de compras a la tienda y compre sólo lo que haya anotado.
- Verifique las etiquetas de Información Nutricional de los envases de los alimentos.
- Seleccione muchas frutas y verduras frescas. Comprar verduras enlatadas o congeladas (sin sal) es una buena alternativa si no puede encontrar frutas y verduras frescas o si necesita guardarlas por más tiempo.
- Seleccione panes y pasta de grano integral, cuando le sea posible.
- Haga de los pastelillos, los refrigerios y las bebidas gaseosas un gusto ocasional, en lugar de considerarlos alimentos básicos.
- Conserve alimentos básicos a la mano, por ejemplo, frutas enlatadas o congeladas, verduras enlatadas sin sal, frijoles y atún, arroz, pasta y salsa para espagueti.
- Coloque la carne, las aves y el pescado frescos en bolsas de plástico y manténgalas alejadas de otros artículos en su carrito de compra para que no las contaminen.





7 MANTENGA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

CONTENIDO

Los padres pueden marcar la diferencia

Lista de preguntas sobre el ambiente

Qué pueden hacer los padres

Educación sobre medios de comunicación

Uso de los medios de comunicación entre niños y adolescentes

Datos reales acerca de los medios de comunicación que le ayudarán a hablar con sus hijos

Ayude a los niños a hacer un jardín

Recursos

**LA SALUD ES EL MEJOR TESORO QUE LA VIDA NOS DIO,
PORQUE SI CONTAMOS CON ELLA,
POR ENDE TODO LO DEMÁS SE TIENE.**

— Kahcitali



**HABIENDO AMOR, HABRÁ UNA OLLA, CON AGUA,
SAL Y CEBOLLA.**

— Refrán popular

LOS PADRES PUEDEN MARCAR LA DIFERENCIA

Usted puede ayudar a que su hogar, escuela y comunidad sean lugares más saludables para sus hijos. Empiece por contestar la lista de preguntas sobre el hogar, la escuela y la comunidad que encontrará en las páginas siguientes. Estas preguntas pueden ayudarle a pensar sobre los cambios que están dispuestos a hacer en estos lugares.

LISTA DE PREGUNTAS SOBRE EL AMBIENTE

El hogar

- 1 ¿Hay en la despensa y el refrigerador alimentos saludables como frutas y verduras frescas, productos lácteos y leche baja en grasa o sin grasa, cereales y barras de granos integrales?
 S N
- 2 ¿Los pequeños desayunan saludablemente todos los días?
 S N
- 3 ¿En la casa hay bebidas como agua y leche, en lugar de bebidas gaseosas y de frutas?
 S N
- 4 ¿Usted o sus hijos llevan un almuerzo saludable al trabajo o la escuela?
 S N
- 5 ¿Su familia se reúne a comer en el hogar por lo menos una vez a la semana?
 S N
- 6 ¿Los miembros de su familia comen comida rápida frecuentemente?
 S N
- 7 ¿Lee las etiquetas de la información nutricional cuando hace las compras?
 S N

- 8 ¿Establece límites de cuánto tiempo sus hijos pueden ver televisión, jugar en la computadora o con juegos de video o hablar por teléfono?
 S N
- 9 ¿Sus hijos tienen televisión en su cuarto?
 S N
- 10 ¿Los miembros de su familia hacen algunas actividades físicas juntos, como caminar o nadar?
 S N

La escuela

- 1 ¿En la escuela de sus hijos hay un lugar cómodo donde puedan sentarse a comer su almuerzo?
 S N
- 2 ¿Los estudiantes tienen suficiente tiempo para comer?
 S N
- 3 ¿La hora del almuerzo es demasiado temprano o tarde en el día?
 S N
- 4 ¿Sus hijos llevan un almuerzo saludable a la escuela?
 S N



- 5 ¿La cafetería sirve comidas saludables o tiene un área de ensaladas?
 S N
- 6 ¿Los estudiantes pueden comprar en la escuela alimentos con mucha azúcar, grasa y sal?
 S N
- 7 ¿En los eventos escolares para recaudar fondos se venden dulces, bebidas gaseosas y otras comidas que tienen muchos endulzantes?
 S N
- 8 ¿Funcionan los bebederos de la escuela?
 S N
- 9 ¿Sus hijos toman clase de educación física más de una vez a la semana?
 S N
- 10 ¿Sus hijos participan en algún deporte o ejercicio después de la escuela?
 S N
- ## La comunidad
- 1 ¿Sus hijos pueden jugar al aire libre sin peligro aunque no estén supervisados por un adulto?
 S N
- 2 ¿Hay aceras en su comunidad donde los niños puedan caminar a las casas de sus amigos, la escuela, tiendas u otros lugares?
 S N
- 3 ¿Hay senderos para andar en bicicleta o caminar, piscinas, parques u otros lugares en su comunidad donde los niños y adultos pueden mantenerse activos?
 S N
- 4 ¿Hay equipos o clubes deportivos en la comunidad a los que sus hijos puedan suscribirse a un precio accesible?
 S N
- 5 ¿Hay una iglesia o centro comunitario cerca que ofrezca clases de danza u otras actividades físicas?
 S N
- 6 ¿Hay restaurantes de comida rápida a los que pueda ir a pie desde la casa y escuela?
 S N
- 7 ¿Hay lugares a los que pueda ir caminando a comprar alimentos saludables?
 S N

QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

El hogar

Piense en los pequeños cambios que puede hacer en casa con base en las preguntas anteriores. Algunas ideas incluyen:

- Asegúrese de que los miembros de su familia desayunen algo saludable. Algunas ideas para desayunar rápido incluyen yogur bajo en grasa o sin grasa, fruta o baguel o pan de trigo integral con queso crema bajo en grasa.
- Añada a la lista de compras alimentos saludables para los almuerzos y refrigerios. Ejemplos: frutas, verduras, leche y yogur bajos en grasa o sin grasa y lo necesario para preparar sándwiches (pan de trigo integral, pavo y pechugas de pollo).
- Reúnanse para comer en familia en el hogar tan frecuentemente como les sea posible.

- Camine, corra o haga otras actividades físicas con sus hijos.
- Adquiera pelotas, bicicletas, cuerdas de saltar u otro equipo deportivo para tenerlo a mano en el hogar.

La escuela y la comunidad

Los padres pueden expresar su opinión y solicitar que se hagan cambios en la escuela y en la comunidad. Estas son algunas medidas que usted puede tomar:

- Escriba a los líderes de la escuela o la comunidad o hable con ellos.
- Colabore con las organizaciones de maestros en la escuela y padres o de la comunidad.
- Establezca su propio grupo de padres o grupo comunitario.
- Escriba cartas al editor de las organizaciones locales de los medios de comunicación.



**SE ALCANZA EL ÉXITO CONVIRTIENDO CADA
PASO EN UNA META Y CADA META EN UN PASO.**

— C.C. Cortéz, autor

EDUCACIÓN SOBRE MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Se les puede enseñar a los niños de todas las edades a hacer cinco preguntas clave sobre cada mensaje de medios que ven:

1. ¿Quién creó el mensaje?
2. ¿Qué técnicas se usaron para atraer mi atención?
3. ¿Qué estilos de vida, valores y puntos de vista se presentan en el mensaje o se dejan fuera del mensaje?
4. ¿Por qué se envió el mensaje?
5. ¿Cómo otras personas entienden el mensaje de forma distinta a la mía?

Si los adolescentes aplican estas preguntas a cada mensaje que les llega, pueden estar mucho más informados y preparados acerca de lo que ven y escuchan en los medios.

Todos los días, los adolescentes son bombardeados con mensajes de los medios de comunicación, desde comerciales de restaurantes de comida rápida y relatos de métodos de pérdida de peso “exitosos” hasta programas de televisión y videos musicales con artistas sumamente delgados. Los adolescentes necesitan destrezas para comprender estos mensajes de los medios para que puedan tomar decisiones acertadas en lo que respecta a la comida, actividad física y peso saludable.

¿Qué más pueden hacer los padres?

- **Recomendar a las escuelas que incorporen la educación sobre los medios de comunicación en el salón de clases.**
- **Ver televisión con sus hijos adolescentes y conversar sobre los** comerciales de alimentos y gaseosas al igual que sobre los adolescentes que aparecen en programas populares, videos musicales y películas. Usar las preguntas que se encuentran en el lado izquierdo de esta página para estructurar una conversación con ellos.
- **Limitar el tiempo que emplean en los medios de comunicación, incluida la televisión, computadora, videojuegos y teléfonos celulares.**
- **Hojear las revistas que leen sus hijos y debatir los mensajes** que aparecen en anuncios publicitarios sobre imagen corporal, buen estado físico, pérdida de peso o actividad física.
- **Echarle un vistazo a grupos de defensa que promuevan la educación sobre los medios de comunicación** como Coalición por la Acción para la Educación sobre Medios de Comunicación (Action Coalition for Media Education, ACME) en www.acmecoalition.org y la Asociación Nacional para la Educación sobre los Medios de Comunicación (National Association for Media Literacy Education, NAMLE) en www.namele.net.



USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN ENTRE NIÑOS Y ADOLESCENTES

LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE LOS JÓVENES PASAN CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN HA AUMENTADO AL PUNTO QUE ES AUN MÁS QUE UNA SEMANA DE TRABAJO A TIEMPO COMPLETO. CUANDO LOS NIÑOS PASAN TODO ESE TIEMPO HACIENDO UNA COSA, TENEMOS QUE ENTENDER CÓMO LES ESTÁ AFECTANDO, EN LO POSITIVO Y LO NEGATIVO.

— Dr. Drew Altman, Presidente y Director Ejecutivo de Kaiser Family Foundation

- Los jóvenes de entre 8 y 18 años de edad dedican un promedio de 7 horas y 38 minutos al uso de medios de entretenimiento en un día normal (más de 53 horas por semana). La mayoría del tiempo se transcurre en "multitareas en medios de comunicación", permitiéndoles acumular un total de 10 horas y 45 minutos en medios de comunicación.
- Sólo 3 de cada 10 jóvenes dicen que tienen reglas para el tiempo que pasan viendo TV, jugando videojuegos, o utilizando la computadora. Pero cuando los padres establecen límites, los niños pasan casi 3 horas menos utilizando medios de entretenimiento por día que los niños sin reglas.
- Aproximadamente dos tercios de los jóvenes dice que la TV normalmente está encendida durante las comidas, y sólo menos de la mitad dice que la TV se deja encendida "casi todo el tiempo" en sus casas, aunque nadie la esté viendo.
- Los niños hispanos y de raza negra pasan mucho más tiempo (casi 4 horas y media por día) utilizando medios de entretenimiento que los niños blancos, incluso cuando se toman en cuenta factores como edad, formación de los padres y si la familia es monoparental o biparental.
- Las principales actividades diarias en Internet incluyen redes sociales (22 minutos), juegos (17 minutos) y visitas a sitios de videos como YouTube (15 minutos). Tres cuartos de todos los alumnos de séptimo a duodécimo grado dicen que tienen un perfil en un sitio de redes sociales.
- Los alumnos de séptimo a duodécimo grado dicen que transcurren casi 90 minutos por día enviando o recibiendo mensajes de texto. (En este estudio, el tiempo transcurrido enviando y recibiendo mensajes de texto no se ha contado como uso de medios de comunicación.)



DATOS REALES ACERCA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN QUE LE AYUDARÁN A HABLAR CON SUS HIJOS

Existe el cuerpo “perfecto”

- La mayoría de los modelos pesan mucho menos de lo que deben, lo cual no es saludable.
- Muchas fotografías de modelos que aparecen en revistas se modifican electrónicamente para que las personas luzcan a la perfección. Todas las arrugas, los granitos, la flacidez y las ojeras se hacen desaparecer con un aerógrafo.
- Las estrellas de cine y televisión tienen equipos completos de chefs, entrenadores personales, maquillistas, estilistas y consultores de vestuario que las hacen verse bien.

Comerciales de comida: Cómo logran las empresas que usted les preste atención

La próxima vez que vea televisión con sus hijos, preste atención a los comerciales de comida. Piense sobre la forma en que las empresas promueven la venta de comida y otros productos, por ejemplo:*

- Le dicen que usar cierto producto la hará una persona popular o más atractiva.
- Usan estrellas del deporte y estrellas de cine y televisión.
- Le muestran jóvenes más grandes y más perfectos que los niños/adolescentes a los que los comerciales están dirigidos.
- Hacen que se sienta bien, como mostrar a una madre e hija comiendo juntas.
- Usan música y efectos de sonido.
- Usan personajes populares de caricaturas.

* Adaptado de “Common Advertising Strategies” del Center for Media Literacy y “Jump Start Teens”, California Project Lean.

AYUDE A LOS NIÑOS A HACER UN JARDÍN

En algunas escuelas, hacer un jardín forma parte del plan de estudios. Los jardines escolares pueden enseñarles a los niños acerca de las plantas y otros temas científicos, al igual que acerca de la salud, ya que pueden aprender de primera mano sobre los alimentos nutritivos. Hacer y ocuparse de un jardín es también una buena actividad física.

Los jardines pueden ayudar a motivar a los niños a comer frutas y verduras al:

- Disponer de frutas, verduras y hierbas frescas.
- Posibilitar a los niños a comer alimentos cultivados por ellos mismos.
- Generar un agradecimiento por cómo se cultivan los alimentos.
- Brindar oportunidades para conocer los nutrientes en los distintos alimentos.
- Practicar la preparación de los alimentos e introducir nuevos tipos de alimentos.
- Mejorar las actitudes hacia los alimentos saludables que pueden llevar a mejores hábitos alimenticios.
- Desarrollar un agradecimiento por el medio ambiente.

Para más información sobre los jardines escolares, visite los siguientes sitios web:

- www.ecoliteracy.org
Center for Ecoliteracy (Centro para la Educación Ecológica)
- www.kidsgardening.com
National Gardening Association (Asociación Nacional de Jardinería)
- www.communitygarden.org
American Community Gardening Association (Asociación de Jardinería Comunitaria de los EE. UU.)
- www.thefoodtrust.org
The Food Trust (El Fondo de Alimentos) ofrece asistencia en la creación de un mercado agrícola basado en escuelas que ofrece alimentos saludables y frescos.
- www.edibleschoolyard.org
Patrocinado por The Chez Panisse Foundation, un salón de clases de jardinería y cocina de un acre en una escuela media en Berkeley, California.



RECURSOS

PROGRAMAS DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESCUELAS Y COMUNIDADES

Proyecto Delgado de California
(California Project Lean)
www.californiaprojectlean.org

Comunidades, Adolescentes, Nutrición, Buen Estado Físico
(Communities Adolescents Nutrition Fitness)
www.canfit.org

Enfoque Coordinado para la Salud Infantil
(Coordinated Approach to Child Health, CATCH)
www.catchinfo.org

Come Bien y Muévete
(Eat Well & Keep Moving)
www.eatwellandkeepmoving.org

KaBOOM!
www.kaboom.org

¡Muévete!
(Let's Move!)
www.letsmove.gov

P.E.4life
www.pe4life.org

Planeta Salud
(Planet Health)
www.planet-health.org

Deportes, Juegos y Recreación Activa para Niños
(Sports, Play and Active Recreation for Kids, SPARK)
www.sparkpe.org

Equipo Nutrición
(Team Nutrition)
www.fns.usda.gov/tn

TAKE 10!™
www.take10.net

SITIOS WEB CON INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Alianza para una Generación Más Saludable
(Alliance for a Healthier Generation)
<http://www.healthiergeneration.org/parents.aspx?id=3085>

Asociación Estadounidense para la Diabetes
(American Diabetes Association)
www.diabetes.org

Asociación Estadounidense de Dietistas
(American Dietetic Association)
www.eatright.org

Asociación Estadounidense del Corazón
(American Heart Association)
www.heart.org

Cuerpo y Mente
(Body and Mind)
www.bam.gov

¡Los Mejores Huesos para Siempre!
(Best Bones Forever!)
www.bestbonesforever.gov

Las Frutas y Verduras son Importantes
(Fruits and Veggies Matter)
www.fruitsandveggiesmatter.gov

Chicas Saludables
(Girls' Health)
www.girlshealth.gov

Buscador de Salud
(Healthfinder)
www.healthfinder.gov

Peso Saludable para Toda la Vida: Servicio de Salud Indígena
(Healthy Weight for Life — Indian Health Service)
www.ihs.gov/healthyweight

Es Mi Vida
(It's My Life)
www.pbskids.org/itsmylife

RECURSOS CONTINUACIÓN

Kidnetic

www.kidnetic.com

Salud Infantil (KidsHealth)

www.kidshealth.org

**Oficina de Salud de Minorías
(Office of Minority Health)**

www.minorityhealth.hhs.gov

**La Leche es Importante
(Milk Matters)**

www.nichd.nih.gov/milk

Mi Plato (MyPlate)

www.choosemyplate.gov

**Fundación Nacional de la Osteoporosis
(National Osteoporosis Foundation)**

www.nof.org

**Desafío del Presidente
(The President's Challenge)**

www.Presidentschallenge.org

Recreation.gov

www.recreation.gov

**Grupo de Recursos para Vegetarianos
(Vegetarian Resource Group)**

www.vrg.org/family/kidsindex.htm

**Red de Información sobre Control del Peso
(Weight-control Information Network, WIN)**

www.win.niddk.nih.gov

**Salud de la Mujer
(Women's Health)**

www.womenshealth.gov



BODWORKS

UNA GUÍA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS ADOLESCENTES Y SU FAMILIA



Womenshealth.gov/espanol

La Línea de Ayuda de OWH: 800-994-9662