

# ¡Aliméntate Bien y Mantente Activo!

Facilitado la Alimentación Saludable

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

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

- Alcanzar la estatura que debo alcanzar
- Mejorar mi rendimiento escolar
- Dormir mejor
- Tener más energía para hacer lo que me gusta.



## Cosas que puedes hacer para mejorar tu alimentación

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

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

## ¿Qué significa para ti una buena alimentación?

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

## ¿Cuánto necesitas?

	9-11 años de edad	12-18 años de edad
Lácteos	3 tazas	3 tazas
Verduras	2 - 3 tazas	3 - 3 ½ tazas
Frutas	1 ½ - 2 tazas	2 - 2 ½ tazas
Granos	5 - 7 onzas	7 - 10 onzas
Proteína	5 - 6 onzas	6 - 7 onzas

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

HealthyEating.org

  
DAIRY COUNCIL  
of CALIFORNIA®  
Healthy Eating Made Easier®



# 5 Sencillas Recomendaciones Para Fortalecer los Huesos ... ¡SIGUELAS!

## Paso 1

¿Estás comiendo suficientes alimentos que contengan calcio?

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

### ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO

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

### ALIMENTOS CON UN CONTENIDO MEDIANO DE CALCIO

3 alimentos con un contenido mediano de calcio = 1 alimento con alto contenido de calcio  
Porción recomendable: ½ taza  
1/8 de una pizza de 12 pulgadas  
Tofu (con calcio)  
Tortillas de maíz (2)  
Brócoli  
Frijoles refritos  
Almendras (1/4 de taza)

## Paso 2

¿Cuánto calcio necesitas?

EDAD	CALCIO NECESARIO
9 a 18 años	1300 mg

### ALIMENTOS RICOS EN CALCIO NECESARIOS DIARIAMENTE

3

## Paso 3

¿Estás ingiriendo suficiente calcio diariamente?

Si no, ver **Paso 4** ideas impulsar su calcio.

## Paso 4

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

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

## Paso 5

¡No olvides hacer ejercicio!

¿Estás haciendo 60 minutos de ejercicio diario, algunos de los cuales fortalecen los huesos?  SI  NO

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

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

## Suena bien, pero ...

### ¿Qué tal si no tomo leche o productos lácteos porque tengo problemas para digerirlos?

Hay algunas cosas que puedes hacer si tienes problemas para digerir la leche:

- ★ Bebe leche en porciones de una taza o menos.
- ★ Acompaña leche con otros alimentos, como el cereal para desayunar.
- ★ Come otros productos lácteos, como el queso duro o yogur. Estos alimentos tienen pequeñas cantidades de lactosa.
- ★ Elige leche deslactosada y productos lácteos deslactosados.

