

¡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
Leche	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
Carnes y Frijoles	5 - 6 onzas	6 - 7 onzas

HealthyEating.org

DAIRY COUNCIL
of CALIFORNIA®
Healthy Eating Made Easier®



¡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.

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.

