



# HEAT<sup>SM</sup>

## Healthy Eating and Activity Together

### HEAT: Consejos para adolescentes

#### Saludable

- Revisa tus tablas de crecimiento y presión sanguíneas con tu proveedor de cuidados de salud.
- Puntos claves sobre los años de adolescencia:
  - Es una etapa de rápido crecimiento físico y aumento de apetito.
  - Pásalo bien con amigos que tomen decisiones saludables en sus vidas.
  - Tu cuerpo está en creciendo, duerme lo que sea necesario.

#### Comer

- Selecciona alimentos saludables para las comidas y meriendas:
  - Come 5 porciones o más diarias de frutas y vegetales y 3 o más de alimentos de grano entero.
  - Come solamente meriendas saludables y bajas en grasa.
  - Come una dieta alta en fibra y alimentos ricos en calcio.
  - Toma bebidas bajas en grasa o leche desnatada.
  - Usa margarina suave en lugar de grasa, mantequilla o margarina en barras.
  - Es muy importante controlar las porciones.
  - Bebe jugo 100% de fruta (límitate a 4 a 6 onzas diarias) pero no bebas bebidas de frutas.
  - Evita los alimentos fritos, altos en calorías y no nutritivos (por ejemplo, donas o rosquillas, papas fritas, chips, tortas y dulces o caramelos).
  - Evita las bebidas de frutas y las gaseosas. Bebe agua en lugar de esas bebidas.
- Limita las comidas rápidas a no más de dos por semana.
- Evita las dietas restrictivas y las de moda.
- Come alimentos saludables tradicionales de tu cultura (por ejemplo, frijoles, maíz, toritillas, frutas y vegetales).
- Siempre empieza el día con un desayuno saludable.
- Come despacio y no tengas una política de "limpiar todo el plato" a la hora de comer.

#### Actividad

- Planifica al menos 60 minutos diarios de actividad física intermitente de moderada a vigorosa, tales como bailar, correr o dar una caminata.
- Limita el uso del TV, videos y la computadora a menos de 2 horas diarias.
- No mires televisión durante las comidas.
- No coloques el televisor ni la computadora en tu habitación.

#### Juntos

- Pasa tiempo con tu familia durante las comidas y en actividades físicas.
- Sé responsable de cuándo comes y cuánto comes.
- No permitas que los anuncios de televisión influyan tu selección de alimentos.
- Comparte al seleccionar y preparar alimentos y bebidas saludables.
- No uses la comida como consuelo. En lugar de ello, reconoce las situaciones emocionales que te hacen comer, y sustituye con maneras más saludables de enfrentar esas situaciones.
- Sé responsable al adaptar la cantidad de alimentos que ingieres a tu nivel de actividades.
- Pide que se vendan o sirvan alimentos y bebidas saludables en la escuela.
- Sé un modelo para tus compañeros y otros al comer y participar en actividades saludablemente.

#### Libros

The American Academy of Pediatrics, D. Greydanus (ed.), *Caring for Your Adolescent: Edades 12 a 21* (New York; NY: Bantam, 1 de septiembre del 1991).

W. H. Dietz and L. Stern, *American Academy of Pediatrics Guide to Your Child's Nutrition* (New York, NY: Random House, 1998).

#### Sitios Web

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)  
[www.kidshealth.org/teen/food\\_fitness](http://www.kidshealth.org/teen/food_fitness)  
[www.cdc.gov/verb](http://www.cdc.gov/verb)  
[www.win.niddk.nih.gov](http://www.win.niddk.nih.gov)

