

11-13

(11-13 years old) años de edad

para los preadolescentes

Enfocando tus pensamientos

- ¿Comes desayuno todos los días?
- ¿Comes frutas y vegetales todos los días?
- ¿Cuántas comidas comes con tu familia semanalmente?
- ¿Qué sueles beber con las comidas y entre comidas?
- ¿Cuánto tiempo pasas todos los días mirando televisión, jugando en la computadora, jugando con videojuegos, o enviando mensajes de texto?
- ¿Cuántas horas al día participas en actividad física?
- ¿Tienes alguna preocupación acerca de tu peso?

Consejos de nutrición

Come un desayuno saludable todos los días para mantener buena salud y mayor rendimiento en la escuela.

Examina lo que vas a comer de almuerzo. ¿Tienes en tu plato por lo menos 4 de los 5 grupos alimenticios (productos lácteos de bajo contenido graso o sin graso, frutas, vegetales, granos enteros y carnes de bajo contenido graso)? Si no lo tienes, puedes suplir lo que falta con tentempiés o bocadillos.

¡Disfruta los tentempiés con prudencia! Recuerda que estos equivalen a “mini comidas”. Hazlas saludables, comiendo fruta fresca o seca, vegetales cortados con salsa dip, galletas de granos integrales con mantequilla de cacahuete (maní), batidos de fruta, un tazón de cereal con leche, yogurt y galletas “pretzel”, pan de pita con humus, barras de granola de bajo contenido graso, mezcla de frutos secos, o palomitas de maíz.

Bebidas ~ ¡Piensa en lo que vas a beber!

- Las mejores opciones son: agua, leche al 1% o sin grasa (descremada), y jugo puro de frutas al 100% (limita la porción de jugos a un vaso de 8 onzas por día).
- Limita las bebidas azucaradas tales como refrescos, ponche, jugos adulterados, bebidas energéticas, y bebidas que contengan cafeína.
- El consumo regular de bebidas con un alto contenido de cafeína puede afectar el sueño, acelerar los latidos del corazón, causar ansiedades, disminuir la capacidad de atención, causar dolores de cabeza o alterar la estabilidad muscular.

¿Estás comiendo fuera de casa?

- **¡Guía siempre tu dieta basada en los 5 grupos alimenticios!** (productos lácteos de bajo contenido graso o sin graso, frutas, vegetales, granos integrales y carnes de bajo contenido graso).

- Lee el menú
 - Ordena porciones pequeñas o comparte las comidas (Evita las ordenes “Super Size”).
 - Opta por frutas o ensalada en lugar de papitas fritas; leche, en vez de refrescos; comidas cocidas al horno, o a la parrilla, en vez de fritas.
 - Limita los aderezos y la mayonesa; pídelos por separados o escoge la opción de bajo contenido graso.

Come juntos con tu familia tantas veces como te sea posible. ¡Conversa con ellos, les gustaría saber lo que está pasando en tu vida!

Mantente activo físicamente

Haz por lo menos 60 minutos de actividad física diaria.

- Cuenta también como actividad el tiempo de las tareas de rutina: lavar el carro, caminar al perro, cortar el pasto, ¡limpiar tú recámara (cuarto)!
- El “tiempo en pantalla” no cuenta, por lo tanto levántate y mantente activo el mayor tiempo posible.
- Distribuye tu tiempo de actividad física durante el día: toma una caminata, monta en bicicleta con un amigo, juega lanzando el disco con el perro, o baila y participa en otras actividades organizadas. ¡Te sorprenderá la cantidad de energía que tienes!

Otra sugerencia más...

- Duerme por lo menos de 10-11 horas diarias, ¡porque el sueño es importante para una buena salud, un buen peso y para obtener buenas marcas en la escuela!

Échale un vistazo a estos sitios web:

Temas de salud:

<http://kidshealth.org/teen/> (en español)

Manteniéndote físicamente activo:

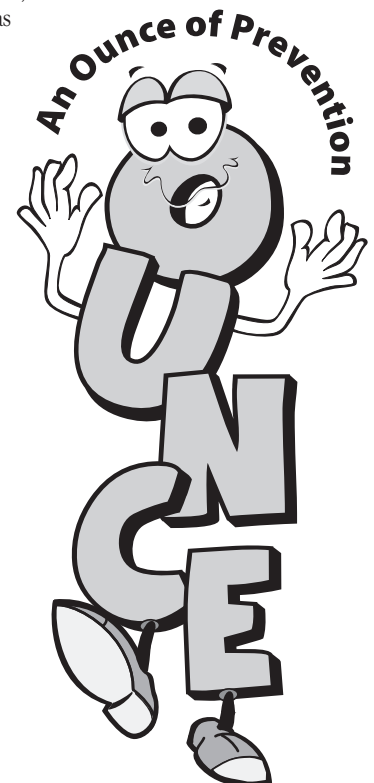
www.kidnetic.com (en inglés)

Para las niñas:

www.bestbonesforever.gov (en inglés)

Para mayor información sobre los tamaños de las porciones y nutrición en general:

www.mypyramid.gov (en español)



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010

is Worth a Pound