

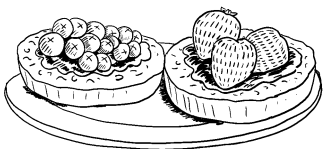
# Plan de alimentación y ejercicios

Anime a su familia a que coma mejor y haga más ejercicio. Usen estas sencillas ideas y hagan copias de cada página para que sus hijos (y ustedes) controlen los avances de sus sanos hábitos.

## Comer sanamente

La comida rápida, las golosinas dulces y los horarios repletos pueden dificultar que sus hijos coman los alimentos sanos que necesitan. Aproveche estas ideas y el cuadro de esta página para ayudarles a adquirir hábitos de alimentación nutritivos que les servirán para toda la vida.

### No te saltes el desayuno



El desayuno puede ser un tazón de cereal con leche y una banana, pero también muchas otras cosas. Cree nuevos apetitosos desayunos. Haga *parfaits* de yogurt (con capas de yogurt griego de vainilla sin grasa y fruta fresca con granola por encima), o bien tueste un panecillo y recúbralo con manteca de almendra y bayas frescas.

### Sigue un plan

Para niños en edades de 9–13 años, el objetivo debería ser 2 tazas de verduras (para niñas) o 2½ tazas de verduras (para niños), 1½ taza de fruta, 3 tazas de lácteos, 5 onzas de cereales (para niñas) o 6 onzas de cereales (para niños) y 5 onzas de proteína al día. Para adolescentes mayores en edades de 14–18 años, las recomendaciones diarias son 2½ tazas de verduras (para niñas), o 3 tazas de verduras (para niños), 1½ tazas de fruta (para niñas) o 2 tazas de fruta (para niños), 3 tazas de lácteos, 6 onzas de cereales (para niñas) u 8 onzas de cereales (para niños) y 5 onzas de proteína (para niñas) o 6½ onzas de proteína (para niños).

Y procuren limitar las grasas y el azúcar. Para más información consulten [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov).



### Reconoce el tamaño de una porción

Usa tazas para medir durante una semana cada porción de la comida que te sirves en el plato o en el cuenco (puedes averiguar el tamaño de la porción en las etiquetas de los envases). Al final de la semana sabrás qué aspecto tiene cada una. Para alimentos sin etiqueta (carne, fruta fresca), infórmate en [nutritionix.com](http://nutritionix.com) o en una aplicación gratuita como [MyFitnessPal](http://MyFitnessPal).

### Evita abusar de la comida rápida

Los tentempiés portátiles como la fruta, palomitas de maíz, y verduras crudas, se empaquetan con facilidad y ofrecen una alternativa más saludable a la comida rápida. Cuando comas fuera de casa, elige comidas a la parrilla en vez de fritas, agua o leche en vez de refrescos y ensalada en vez de papas fritas.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Pon una señal en cada taza u onza.						
<b>Frutas y verduras</b> (tazas)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Proteína</b> (onzas)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Lácteos</b> (tazas)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Cereales</b> (onzas)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



## Actividad física

Estar en forma mejora la autoestima, reduce el estrés y disminuye el riesgo de otros problemas de salud como la diabetes y las enfermedades del corazón. Anime a sus hijos a mantenerse activos con estas ideas. Pueden controlar sus avances diarios y semanales con la gráfica de esta página.

### Haz tiempo



Procura sacar 60 minutos de actividad física, de moderada a intensa, cada día. ¿No puedes encontrar una hora entera? Divídela en cuatro sesiones de 15 minutos. Mejor aún: cambia una hora frente a la pantalla (televisión, computadora, teléfono o video juegos) por una hora de ejercicio.

### Haz una lista

Escribe todas las formas en que puedes ser activo. Sé creativo: el entrenamiento físico es mucho más que abdominales y flexiones. Caminar a la escuela, las tareas de casa y bailar cuentan como ejercicio. Haz tres o cuatro cosas de tu lista cada día.

### Hazo social

Es más fácil— y más divertido— ser activo en grupo. Queda con tus amigos con regularidad para jugar al tochito o lanzar Frisbee. Apúntate a una liga de deportes, preséntate a las pruebas de selección para un equipo del colegio o juega al baloncesto, al kickball o al voleibol en el centro de recreo de tu ciudad.

### Hazo interesante

Cambiar lo que haces cada día evitará que el ejercicio físico se convierta en una obligación más. Podrías ir andando al colegio dos veces a la semana y en bici los restantes. Mezcla cosas experimentando con actividades nuevas: matricúlate en una clase de artes marciales, practica la escalada en roca artificial en un gimnasio, navega en kayak o corre.



### Objetivos físicos

Ponte en marcha y no pierdas la pista fijando tus propios objetivos físicos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
Actividad	Min.	Actividad	Min.	Actividad	Min.	Actividad	Min.	Actividad	Min.	Actividad	Min.	Actividad	Min.
<b>Total Min.</b>		<b>Total Min.</b>		<b>Total Min.</b>		<b>Total Min.</b>		<b>Total Min.</b>		<b>Total Min.</b>		<b>Total Min.</b>	

Nota editorial: La revisión de Teen Food & Fitness™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

