

¡Hazte cargo de
tu salud!



Guía para jóvenes



U.S. Department of
Health and Human Services
National Institutes of Health



NIDDK

NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

**!Hazte cargo de
tu salud!**

Guía para jóvenes

¿Tienes una vida muy agitada?



Tal vez te sientes agobiado por la escuela, las actividades extracurriculares, la presión de tus amigos y la relación con tu familia. Debido a tu horario ocupado puede que no tengas tiempo para desayunar, que compres tu almuerzo de una máquina de ventas o que para la cena comas cualquier cosa que encuentres en la refrigeradora al llegar a tu casa.



¿En qué momento piensas en tu salud?

Sin embargo, los hábitos saludables como una alimentación sana y la costumbre de hacer actividad física regularmente, te pueden ayudar a enfrentar los retos que te presenta la vida. De hecho, el comer sanamente y tener una rutina de ejercicio te ayudan a tener más energía, mantenerte atento en clase y aprender mejor. Estos hábitos saludables también pueden disminuir tu riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes, el asma, problemas del corazón y algunos tipos de cáncer.

¿Sabías que...

- del 2003 al 2004, aproximadamente el 17.4 por ciento de los adolescentes en los Estados Unidos entre las edades de 12 a 19 años tenían sobrepeso?
- los niños y adolescentes con sobrepeso tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedades graves? Antes, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón se consideraban enfermedades de adultos, pero ahora se encuentran en niños y adolescentes.

Ponerte a dieta no es la solución

La mejor manera de perder peso es comiendo saludablemente y manteniéndote físicamente activo. Es una buena idea que le consultes a tu proveedor de salud, si quieres perder peso.

Para perder peso, muchos jóvenes experimentan con dietas poco saludables, incluyendo comer muy poco, evitar por completo ciertos grupos de alimentos como el de los granos, saltar una comida o ayunar. Estos métodos pueden excluir nutrientes importantes necesarios para tu desarrollo. Otras formas de perder peso como fumar, provocarse el vómito o usar píldoras dietéticas o laxantes pueden causar problemas de salud.

De hecho, una dieta poco saludable puede hacer que aumentes más de peso, porque a menudo te lleva a un ciclo de comer muy poquito, seguido por un período de comer compulsivamente (“*binge eating*”). Por otra parte, una dieta no saludable puede aumentar tu riesgo de padecer de problemas emocionales y del crecimiento.



Lo que tú puedes hacer

Este folleto fue diseñado para ayudarte a tomar *pasos pequeños y sencillos* para mantener un peso saludable. Aquí encontrarás datos básicos sobre la nutrición y la actividad física, y también consejos prácticos que puedes usar en tu vida diaria, que van desde leer las etiquetas de los alimentos a elegir qué y cuánto vas a comer o decidir reemplazar la televisión con actividad física.



Aliméntate bien

Comer saludablemente quiere decir que debes encontrar el balance correcto de los nutrientes necesarios para que tu cuerpo funcione diariamente. Puedes aprender más sobre tus necesidades nutricionales, leyendo las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005 (2005 Dietary Guidelines for Americans)*. Publicada por el Gobierno de los Estados Unidos, esta publicación explica cuánto de cada tipo de alimento debes comer, y tiene muy buena información sobre la nutrición y la actividad física. Las guías sugieren cuántas calorías debes comer todos los días dependiendo de tu sexo, edad y nivel de actividad física.



De acuerdo a las guías, un plan de alimentación saludable incluye:

- frutas y verduras
- leche descremada y semi descremada y sus productos derivados
- carnes con poca grasa, pollo o aves de corral, pescados, frijoles, huevos y nueces
- granos enteros

Es más, una dieta saludable debe ser baja en grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sal y azúcares agregadas.

La palabra “porción” (“*serving*”) se usa para describir una cantidad estándar de comida. Los tamaños de las porciones se miden como “cantidades equivalentes”, es decir, el “equivalente a una onza” o el “equivalente a una taza”. A continuación te damos algunas sugerencias basadas en las guías alimentarias, que te pueden ayudar a desarrollar hábitos de alimentación saludable para toda la vida.

Come frutas y verduras todos los días

Cuando las consumes como parte de una dieta balanceada y nutritiva, las frutas y las verduras te pueden ayudar a mantener saludable.

Escoge frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas para obtener las porciones que necesitas. Los adolescentes que llevan una dieta basada en 2.000 calorías diarias, deben tratar de comer por lo menos 2 tazas de frutas y 2½ tazas de verduras todos los días. Puede que tú necesites una cantidad mayor o menor, dependiendo de tus requerimientos calóricos. Tu proveedor de salud puede ayudarte a determinar cuántas calorías necesitas todos los días.

Ejemplos de 1 porción de frutas o verduras incluyen:

1 porción* =

Frutas como manzanas, naranjas, bananas y peras	1 fruta mediana
---	-----------------

Verduras crudas de muchas hojas como la lechuga romana o la espinaca	1 taza
--	--------

Verduras cocinadas o crudas cortadas en pedazos	½ taza
---	--------

Frutas cortadas en pedazos	½ taza
----------------------------	--------

Frutas secas (pasas o albaricoques)	¼ taza
-------------------------------------	--------

***Nota:** La información sobre los tamaños de las porciones está basada en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005 (<http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines>)

Presta atención al calcio

El calcio ayuda a fortalecer los huesos y los dientes. Esto es muy importante porque si obtienes suficiente calcio ahora, puedes reducir el riesgo de fracturas más adelante en la vida. A pesar de esto, la mayoría de los adolescentes consumen menos de los 1.200 mg de calcio que se recomiendan al día. Trata de obtener por lo menos 3 porciones diarias de alimentos con un alto contenido de calcio que sean sin grasa o bajos en grasa. Una porción es igual a una taza de leche o su equivalente. Los tamaños de las porciones de algunos alimentos que contienen una cantidad de calcio similar a la que se encuentra en 1 taza de leche son:

Se consideran equivalentes a 1 taza:

Yogur, descremado (sin grasa) o semi descremado (bajo en grasa)	1 taza
Queso cheddar, semi descremado	1½ onzas
Queso americano, descremado	2 onzas
Bebida a base de soja (“soy milk”) con calcio añadido	1 taza

Fortalécete con proteínas

Las proteínas construyen y reparan los tejidos del cuerpo tales como los músculos y los órganos. Es importante consumir suficientes proteínas ya que te ayudan a crecer fuerte y mantener tu nivel de energía. Los adolescentes necesitan el equivalente a 5 ½ onzas de alimentos ricos en proteínas todos los días. Por ejemplo, una hamburguesa vegetariana a base de soja que pesa 2 ½ onzas equivale a 2 ½ onzas de proteína. Algunas fuentes de proteínas incluyen:

Se consideran equivalentes a 1 onza:

Carne de res magra (con poca grasa), aves de corral (como el pollo y el pavo) o pescado	1 onza
Frijoles (enlatados o secos cocinados)	¼ taza
Tofu	¼ taza
Huevos	1
Mantequilla de maní	1 cucharada
Nueces/semillas	½ onza

¡Vivan los granos enteros!

Los alimentos hechos con granos te dan energía. Los alimentos de granos enteros o integrales como el pan integral, el arroz moreno y la avena son más nutritivos que los productos de granos refinados. Te ayudan a sentir lleno durante más tiempo y añaden fibra a tu dieta. Trata de consumir diariamente el equivalente a 6 onzas de granos, de los cuales 3 onzas deben ser de productos que contengan granos enteros. A continuación te damos unas ideas:

Se consideran equivalentes a 1 onza:

Pan integral

1 tajada

Pasta integral (cocinada)

½ taza

Arroz moreno (cocinado)

½ taza

Alimentos hechos con sémola de trigo
(trigo estilo bulgur, también conocido como
trigo quebrantado, cascado o partido) como
una ensalada de tabbouleh

1 taza

Cereales de granos enteros del estilo
listos-para-comer como “*Raisin Bran*”

Alrededor de 1 taza

Aprende a distinguir los diferentes tipos de grasas

Las grasas también son importantes. Ayudan al crecimiento y desarrollo de tu cuerpo, son una fuente de energía y hasta mantienen tu piel y pelo saludable. Pero es importante reconocer que hay algunos tipos de grasas que son mejores que otros, y limitar tu consumo de ellas a un 25 a 35 por ciento del total de las calorías diarias.

La grasa no saturada (también llamada “insaturada”) puede ser parte de una dieta saludable, siempre y cuando no comas demasiada ya que contiene muchas calorías. Algunas buenas fuentes de grasa no saturada incluyen:

- aceites de oliva, “*canola*” (semilla de colza), cártamo, girasol, maíz y soja
- pescados como el salmón, la trucha, el atún y el esturión blanco
- nueces como las del nogal (“*walnuts*”), las almendras (“*almonds*”), el maní (“*peanuts*”) y los anacardos (“*cashews*”)

Limita las grasas saturadas ya que pueden obstruir tus arterias y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en productos de origen animal y en algunos aceites de origen vegetal tales como:

- la mantequilla
- el queso sin descremar (“*full-fat*”)
- la leche entera (“*whole*”)
- las carnes grasosas
- los aceites de coco, palma y grano de palma

Trata de evitar las llamadas “*trans fats*”, (“*grasas trans*” o “*ácidos grasos trans*”) que también son malas para tu corazón. A menudo se encuentran en:

- los productos horneados como las galletas, panecillos (“*muffins*”) y rosquillas (“*doughnuts*”)
- los refrigerios o “*snacks*” como las galletas de soda (“*crackers*”) y las hojuelas de papas fritas (“*potato chips*”)
- la manteca vegetal
- la margarina sólida, en barra
- los alimentos fritos o frituras

En la lista de ingredientes, busca palabras como manteca (“*shortening*”), aceite vegetal parcialmente hidrogenado (“*partially hydrogenated vegetable oil*”) o aceite vegetal hidrogenado (“*hydrogenated vegetable oil*”). Estos ingredientes te informan que ese alimento contiene “*trans fats*”. Ahora se requiere que todos los productos empaquetados mencionen las “*trans fats*” en el panel de datos nutricionales.



Mantente fuerte con el hierro

Los varones adolescentes necesitan hierro para mantener su rápido crecimiento; la mayoría de ellos duplican su masa corporal magra entre las edades de 10 y 17 años. Las adolescentes también necesitan suficiente hierro para mantener su crecimiento y reemplazar la sangre que pierden durante la menstruación.

Para obtener el hierro que necesitas, trata de comer los siguientes alimentos:

- pescados y mariscos
- carne de res con poca grasa
- cereales fortificados con hierro
- panes integrales o enriquecidos
- alverjas, garbanzos y frijoles cocinados, como los negros, rojos o los de carita
- espinaca



Sírvete la cantidad apropiada

Los tamaños de las porciones que sirven fuera de tu casa en restaurantes, o que compras en el mercado o en eventos escolares, pueden ser más grandes de lo que necesitas para una sola comida. Las investigaciones muestran que cuando se sirven porciones grandes, las personas comen más. Entonces, ¿cómo puedes controlar el tamaño de tus porciones? Intenta estos trucos:

- Cuando comas fuera de tu casa, evita pedir los tamaños más grandes, comparte tu comida, ordena media porción u ordena una entrada pequeña (*“appetizer”*) como plato principal. Ten en cuenta que algunas entradas son grandes y pueden tener la misma cantidad de calorías que un plato principal.
- Llévate por lo menos la mitad de la comida a tu casa.
- Cuando comas en casa, lee la etiqueta con los datos de nutrición para que sepas lo que constituye una porción. Saca esa cantidad de la caja y ponla en un plato, en vez de comértela directamente de la caja o de la bolsa.
- Evita comer mientras miras la televisión o estés haciendo otras actividades. Es más fácil perder la cuenta de cuánto comes si lo haces al mismo tiempo que realizas otras actividades.
- Come despacio para que el cerebro tenga tiempo de registrar que tu estómago ya está lleno.
- No te saltes las comidas. Esto te puede hacer que comas alimentos con más calorías y más grasas en tu próxima merienda o comida. ¡Desayuna todos los días!

Lee las etiquetas de los alimentos

Cuando lees las etiquetas de los alimentos, presta especial atención a:

- **El tamaño de una porción (“*serving size*”).** Fíjate en la cantidad del alimento que se considera una porción. ¿Comes más que esa cantidad? ¿Tal vez comes menos? El número de “porciones en el envase o paquete” (“*servings per container*”), te indicará cuántas porciones contiene.
- **Las calorías (“*calories*”) y los nutrientes.** Recuerda que el número de calorías o la cantidad de cada nutriente que se indica en la etiqueta corresponde a una sola porción. Los envases de alimentos a menudo contienen más de una porción.
- **El porcentaje del valor diario (“*% Daily Value*”).** Fíjate en la cantidad del monto diario recomendado de un nutriente (% VD) que se encuentra en una porción del alimento. Si contiene un VD del 5 por ciento o menos, significa que es bajo en ese nutriente, mientras que un VD del 20 por ciento o más es alto. Por ejemplo, si tu cereal de desayuno contiene un VD de hierro del 25 por ciento, tiene un contenido alto de hierro.

Datos de nutrición
 Tamaño de la porción: 1 taza (228g)
 Porciones por envase: 2

Cantidad por porción:
 Calorías 250
 Calorías provenientes de grasas 110

	%Valor Diario *
Grasa total 12g	18%
Grasas saturadas 3g	15%
Trans fats 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato total 31g	10%
Fibra dietética 0g	
Azúcares 5g	0%
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2.000 calorías por día. El porcentaje del valor diario de cada persona puede ser más alto o más bajo dependiendo de sus necesidades calóricas.

Planifica las comidas y los refrigerios

Es probable que tanto tú como tu familia tengan horarios muy ocupados. Esto puede hacer que comer sanamente sea un reto. A veces es más fácil si se planifica por adelantado. Piensa qué te gustaría comer durante la semana, incluyendo los almuerzos que llevas a la escuela y los refrigerios, y ayuda a tus padres a hacer la lista de compras. Quizás te gustaría acompañarlos a hacer las compras y a cocinar juntos.

Comienza tu día con un buen desayuno

¿Sabías que desayunar puede ayudarte a tener un mejor rendimiento en la escuela? El desayuno te puede ayudar a mejorar la concentración y la memoria, a tener más energía y a sentirte menos irritable e inquieto. Un desayuno que forma parte de una dieta saludable también puede ayudarte a mantener un peso apropiado ahora y en el futuro.

¡Empácalo! Lleva tu almuerzo a la escuela

No importa si lo compras en la escuela o llevas el tuyo, tu almuerzo debe proporcionarte un tercio de los nutrientes que necesitas a diario. Un almuerzo de papas fritas, galletas, dulces, caramelos y sodas o gaseosas te da muchas calorías, pero muy poco valor nutritivo. En lugar de comprar refrigerios de las máquinas de venta de la escuela, trae la comida de tu casa. Trata de preparar tu propio almuerzo. Por ejemplo, hazte un sándwich de pavo con poca grasa y pan integral, o lleva alimentos saludables como frutas, verduras, yogur semi descremado o descremado y nueces.

Refrigerios (“snacks”) ideales para jóvenes ocupados

Un refrigerio saludable contribuye a un plan de alimentación sana, al mismo tiempo que te puede dar el empujón que necesitas para llegar hasta el final del día. Prueba estas ideas para refrigerios, pero ten en cuenta que muchos de estos contienen grasa y sólo se deben comer en porciones pequeñas:

- frutas de cualquier clase, sean frescas, enlatadas, secas o congeladas
- mantequilla de maní sobre tortitas de arroz (“*rice cakes*”) o galletas de trigo integral, hojuelas de papas (“*chips*”) o tortillas horneadas con salsa
- verduras con una salsa o “*dip*” bajo en grasa
- quesillo (“*string cheese*”), requesón (“*cottage cheese*”) o yogur semi descremado
- paletas de frutas naturales (“*frozen fruit bars*”), helados de frutas sin crema (“*sorbets*”) o yogur helado semi descremado
- galletas de barquillo de vainilla (“*vanilla wafers*”), galletas de harina de trigo entero (“*graham crackers*”), galletas de animalitos (“*animal crackers*”), o barras de higo de trigo entero (“*whole grain fig bars*”)
- palomitas de maíz (“*popcorn*”) bajas en grasa o “*lite*” (para hacer en la hornilla o en el microondas)



Cena en familia

Para muchos adolescentes, la cena consiste en comer al apuro lo primero que encuentran o tal vez servirse algún refrigerio delante de la televisión o comer cualquier cosa sin parar desde que llegan de la escuela hasta que se acuestan.

En vez, trata de cenar sentado en la mesa con toda la familia. Créelo o no, cuando cenas en familia es más probable que comas más frutas, verduras y otros alimentos que contengan las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita. Las comidas en conjunto también te ayudan a reconectarte con tu familia después de un día ocupado. Conversa con el resto de tu familia para ver si comen juntos por lo menos algunas noches por semana.

Limita las “comidas rápidas” (“fast foods”) y piensa bien lo que eliges

Al igual que muchos adolescentes, es posible que comas a menudo en los restaurantes de “comidas rápidas”. De ser así, es probable que estés consumiendo muchas calorías que vienen de las grasas y azúcares agregadas.

Una sola comida combo de precio especial que consiste de un sándwich, papas fritas y una soda azucarada puede tener más calorías, grasa y azúcar de lo que se debe comer en un día.

Lo mejor es limitar la cantidad de “comidas rápidas” que comes. Si ordenas una “comida rápida”, prueba estas sugerencias:

- No escojas los paquetes “combo” de valor especial (“value-sized”) o de tamaño gigante (“super-sized”).
- Pide un sándwich de pollo a la parrilla o una hamburguesa simple de las pequeñas.
- Usa mostaza en vez de mayonesa.
- Evita las comidas fritas o quítale el empanizado al pollo frito, esto puede reducir la grasa a la mitad.
- Ordena una ensalada verde o con tiritas de pollo asado, y pide aderezo “lite” o bajo en calorías.
- Toma agua, leche descremada o semi descremada en vez de una soda azucarada.

Reconsidera lo que tomas

Las sodas y otras bebidas azucaradas han reemplazado a la leche y al agua como la bebida preferida tanto por los adolescentes como por los adultos. Sin embargo, estas bebidas se parecen más a los postres por su alto contenido de azúcar y calorías. De hecho, las sodas y las demás bebidas llenas de azúcar contribuyen a los problemas de peso en los niños y adolescentes. Procura tomar agua y leche descremada o semi descremada.

- endurecer los huesos
- aumentar tu flexibilidad y equilibrio
- reducir tu riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y presión arterial alta.

La actividad física también puede tener muchos beneficios emocionales y sociales, tales como:

Mantente activo

Al igual que comer saludablemente, la actividad física te puede ayudar a sentir bien. Mantenerse físicamente activo te ayuda a:

- controlar tu peso, desarrollar masa muscular magra y reducir la grasa en tu cuerpo

- mejorar tu autoestima y tu estado de ánimo
- disminuir los sentimientos de ansiedad y depresión
- ayudarte en los estudios
- enseñarte a trabajar en equipo, a través de los deportes.



Mantente activo todos los días

La actividad física debe formar parte de tu vida diaria, ya sea si practicas algún deporte, tomas clases de educación física u algún otro tipo de ejercicio, o si caminas o usas la bicicleta como medio de transporte. Los adolescentes deben hacer actividad física durante 60 minutos o más, la mayoría o preferiblemente todos los días de la semana.



Apaga la televisión y ¡muévete!

¿Puede el hecho de ver demasiada televisión contribuir a los problemas de sobrepeso? Varios estudios científicos indican que sí. De hecho, un estudio notó que los niños que ven mucha televisión tienen más grasa corporal que aquellos que miran televisión menos de 2 horas diarias.

Trata de disminuir el tiempo que pasas viendo televisión, en la computadora o con juegos de video, y más bien muévete. A continuación te damos algunas sugerencias para que rompas el hábito de mirar televisión:

- Graba tus programas favoritos y míralos más tarde. Esto reduce el tiempo que pasas frente a la televisión ya que planeas mirar programas específicos en vez de quedarte hipnotizado mirando la pantalla, cambiando de un canal a otro sin parar.
- Involúcrate en las actividades de tu escuela o comunidad.

Escoge actividades que te gusten y ¡sé constante!

Para hacer actividad física no es necesario hacerte miembro de un gimnasio o participar en competencias deportivas. Puedes dar una caminata rápida alrededor del barrio o subir el volumen de la música y ponerte a bailar. Intenta alguna de estas ideas:

- Juega voleibol.
- Practica la natación.
- Salta la cuerda.
- Lanza unos aros de baloncesto.
- Monta en bicicleta.
- Corre.

¡Hazlo funcionar!

Busca oportunidades para comer más sanamente y ser más activo en tu casa, en la escuela y en tu comunidad.

No es fácil mantener un peso saludable en el ambiente de hoy. Hay restaurantes de comida rápida en todas las esquinas, máquinas de venta en las escuelas y no hay suficientes lugares seguros para realizar actividades físicas, lo que puede dificultar que comas saludablemente y te mantengas activo. Por los horarios tan ocupados es difícil que en los hogares puedan preparar juntos los alimentos o sentarse a comer en familia.

Comprender el ambiente en tu hogar, escuela y comunidad es un paso importante para cambiar tus hábitos de alimentación y actividad. Tus respuestas a las preguntas de la siguiente lista te pueden ayudar a identificar los obstáculos para cambiar tu comportamiento y cómo vencerlos para asegurar tu éxito.

En el hogar

1. ¿Está tu cocina llena de frutas, verduras, leche descremada y semi descremada y sus productos derivados, productos de granos enteros y otros alimentos que necesitas para comer sanamente?
2. ¿Tienes a mano agua y leche semi descremada en lugar de sodas, té endulzado y bebidas de frutas azucaradas?
3. ¿Llevas a la escuela almuerzos saludables que preparas en casa?
4. ¿Cenas con tu familia varias veces por semana?
5. ¿Tienes en casa máquinas de ejercicio o pelotas, bicicletas o cuerdas de saltar?
6. ¿Limitas el número de horas que pasas viendo televisión, con juegos de video o en la computadora?

Lo que tú puedes hacer en casa...

Habla con tu familia para hacer cambios que promuevan una alimentación saludable y una rutina de actividad física. Bailen, corran por el parque o jueguen baloncesto juntos. Planeen juntos los menús semanales y la lista de compras del mercado. Colabora con las compras y en la preparación de las comidas. Para encontrar una lista de recetas, mira la sección de recursos al final de esta publicación.



En la escuela

1. ¿Ofrece la cafetería alimentos saludables como ensaladas, frutas y productos de granos enteros?
2. ¿Hay máquinas de venta en las que puedas comprar bebidas y refrigerios como hojuelas de papitas horneadas ("*baked potato chips*"), barras de higo y agua embotellada?
3. ¿Tomas clases de educación física regularmente?
4. Aparte de la clase de educación física, ¿tiene tu escuela deportes u otras actividades físicas para hacer después de clases?

Lo que puedes hacer en la escuela...

Puedes organizar un grupo de estudiantes para pedirle al director que se incluyan alimentos saludables en la cafetería o en las máquinas de venta. También pueden pedir que la escuela ofrezca más clases de educación física o un mayor número de actividades físicas patrocinadas por la escuela.

En la comunidad (donde vives)

1. ¿Hay piscinas, campos abiertos, parques y caminos para montar en bicicleta o caminar que sean seguros?
2. ¿Existe algún centro comunitario, iglesia u otro lugar que ofrezca clases de baile, de defensa personal o de otras actividades físicas?
3. ¿Hay mercados que ofrezcan frutas, verduras y otros alimentos saludables?
4. ¿Las calles tienen aceras dónde puedas caminar sin peligro?

Lo que puedes hacer en la comunidad...

Escribe a las autoridades políticas y a los periódicos locales. Infórmalos sobre la necesidad de que haya más lugares en tu comunidad para jugar y hacer ejercicio. También, ¡sé creativo! Busca programas o instalaciones deportivas a las que puedas llegar usando transporte público. Quédate después de clases o hazte miembro de alguna organización juvenil local como los grupos de las iglesias, el "YMCA", el "4-H Club" o los "Boys and Girls Clubs of America". Pídeles que ofrezcan oportunidades para hacer más actividad física.

Los cambios ocurren poco a poco

Los viejos hábitos son difíciles de romper y los nuevos, especialmente los relacionados a la alimentación o actividad física, pueden tomar meses en desarrollarse y mantenerse. Aquí te damos algunos consejos para ayudarte en el proceso:

- **Haz los cambios lentamente.** No esperes cambiar tus hábitos alimenticios o actividades del día a la noche. Si tratas de hacer muchos cambios al mismo tiempo, puedes arruinar tu probabilidad de tener éxito.
- **Fíjate bien en tus hábitos actuales de alimentación y de actividad física y piensa de qué manera los puedes hacer más saludables.** Mantén un diario de alimentación y de actividad por unos 4 ó 5 días. Escribe en él todo lo que comas, tus actividades y tus emociones. Revisa el diario para que te des cuenta de tus hábitos. ¿Estás desayunando todos los días? ¿Comes suficientes frutas y verduras a diario? ¿Haces alguna actividad

física la mayoría de los días de la semana? ¿Comes cuando tienes estrés? En estas ocasiones, ¿puedes sustituir la comida con actividad física? Para consejos de cómo mantener un diario de alimentación y actividad física, visita el sitio Web de la Academia Americana de Médicos de Familia: <http://familydoctor.org/e299.xml>. También puedes comprar este tipo de diario a un precio módico en el Internet, en las tiendas de descuentos o en el supermercado.

- **Establece un número razonable de metas realistas.** Empieza tratando de reducir el número de sodas azucaradas que tomas, reemplazando algunas con bebidas sin azúcar. Después de que hayas logrado reducir el número de sodas azucaradas que tomas, trata de eliminarlas de tu dieta. Si ya logras esta meta, añade algunas más, como beber más leche descremada o semi descremada, comer más frutas o hacer más ejercicios todos los días.

LISTA DE OBSTÁCULOS

1. Obstáculo: _____

Cambio que puedo hacer: _____

2. Obstáculo: _____

Cambio que puedo hacer: _____

3. Obstáculo: _____

Cambio que puedo hacer: _____

4. Obstáculo: _____

Cambio que puedo hacer: _____

- **Identifica tus obstáculos.** ¿Hay refrigerios poco saludables en tu casa que te tientan mucho? ¿Contiene la comida de tu cafetería demasiada grasa y azúcares agregadas? ¿Te es difícil dejar de tomar varias sodas azucaradas al día porque tus amigos lo hacen? Usa el cuadro en esta página para identificar los cambios que tú puedes hacer.
- **Consigue un amigo en la escuela o alguien en tu casa que te apoye en tus nuevos hábitos.** Pídele a un amigo, hermano, tus padres o tu tutor que te ayuden a hacer estos cambios y continúa con tus nuevos hábitos.
- **¡Cree en ti! Es importante que sepas que sí lo puedes hacer.** Usa la información en este folleto y los recursos listados al final para ayudarte. Mantente positivo y concentrado. Recuerda por qué quieres estar más sano: para lucir, sentirte, moverte y aprender mejor. Acepta las recaídas y si fallas en una de tus metas de nutrición o ejercicio, no te desanimes. Simplemente vuelve a intentarlo al día siguiente. También comparte esta información con tu familia. Ellos te pueden apoyar en tu afán adoptando también comportamientos más saludables.

Recursos adicionales en el Internet

A continuación te damos una lista de recursos que contienen información sobre la alimentación saludable y la actividad física. Al momento la mayoría de esta información se encuentra disponible sólo en inglés.

<http://www.mypyramid.gov>

es tu punto de acceso al sistema de orientación alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA**). Este sitio contiene una guía general sobre los alimentos y la alimentación saludable, con consejos y sugerencias sobre cómo hacer selecciones dietéticas inteligentes. El sitio también contiene una sección interactiva donde puedes personalizar las recomendaciones sobre los alimentos y el número de calorías de acuerdo a tu edad, sexo y nivel de actividad física.

<http://www.fitness.gov> es auspiciado por el Consejo Presidencial sobre el Estado Físico y Deportes (*The President's Council on Physical Fitness and Sports*) y proporciona actualizaciones regulares sobre las actividades del Consejo



dándote además información sobre cómo involucrarte en sus programas.

<http://www.girlshealth.gov>, desarrollado por la Oficina para la Salud de las Mujeres (*The Office on Women's Health*), agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, proporciona a las niñas información confiable sobre la actividad física, nutrición, disminución del estrés y otros temas.

<http://www.fns.usda.gov/tn> es el sitio Web del Equipo de Nutrición (*Team Nutrition*) del USDA**, que enfatiza las comidas escolares nutritivas, la educación sobre la nutrición y un ambiente escolar que promueve la salud, y el papel que estos factores juegan en ayudar a que los estudiantes aprendan a disfrutar de una alimentación saludable y de la actividad física.

<http://www.teenshealth.org> es auspiciado por la Fundación Nemours (*Nemours Foundation*) y ofrece información para jóvenes sobre varios temas relacionados con la salud, incluyendo la alimentación y la condición física. También tiene una sección en español.

<http://www.cdc.gov/powerfulbones> es parte de la campaña nacional de salud Huesos Fuertes, Chicas Fuertes (*Powerful Bones, Powerful Girls*) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC**) y ofrece sugerencias sobre la alimentación saludable y la actividad física.

<http://www.canfit.org> es el sitio Web del Programa de Nutrición y Aptitud Física de los Adolescentes Adolescentes de California (*California Adolescent Nutrition and Fitness Program*) y proporciona recursos sobre la nutrición, la imagen corporal, la física de los adolescentes y otros temas más.

<http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/keep.htm> es una serie de preguntas del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI**), que pone a prueba tu conocimiento de cómo han cambiado los tamaños de las porciones de los alimentos en los últimos 20 años.

<http://www.cdc.gov/physicalactivity> es un sitio Web de la División de Nutrición y Actividad Física (*Division of Nutrition and Physical Activity*) de los CDC**, que trata sobre la importancia de la actividad física y da recomendaciones sobre cómo empezar una rutina de ejercicios. Incluye vínculos a sitios Web que ofrecen información sobre la salud para adolescentes.

<http://www.cdc.gov/healthyyouth>, Web de los CDC**, proporciona información relacionada con programas de salud escolares al igual que una variedad de temas relacionados.

<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov> también auspiciado por los CDC** en asociación con varias otras organizaciones, contiene toda clase de información sobre la importancia de las frutas y verduras en la dieta, además de una sección con recetas fáciles de hacer con las diferentes frutas o verduras que tengas a mano para así ayudarte a lograr el consumo diario adecuado de estos alimentos importantes.

<http://ndep.nih.gov/diabetes/youth/youth.htm> es la sección del sitio Web del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP **) que ofrece recursos para niños y adolescentes. Aquí encontrará información sobre la diabetes tipo 1 y tipo 2 en los jóvenes y sobre cómo ayudarles a manejar esta enfermedad, para asegurar su salud y bienestar.

** Las siglas contenidas en este documento corresponden a las siglas del nombre en inglés, siglas por las que comúnmente se conoce al instituto o agencia.

Red de Información para el Control de Peso (Weight-control Information Center)

1 WIN Way
Bethesda, MD 20892-3665
Teléfono: 202-828-1025
Línea telefónica gratuita: 1-877-946-4627
Fax: 202-828-1028
Dirección electrónica: win@info.niddk.nih.gov
Sitio Web: <http://www.win.niddk.nih.gov>

La Red de Información para el Control de Peso (WIN**) es un servicio nacional de información del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK**), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y es la principal entidad del gobierno federal encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103-43), WIN proporciona al público en general, a profesionales de la salud, a medios de comunicación y al Congreso de los Estados Unidos, información actualizada con base científica sobre el control de peso, la obesidad, la actividad física y asuntos nutricionales.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK** y expertos externos. Este folleto también fue revisado por María Márquez, M.D., Georgetown University Hospital; Cheryl Focht, M.D., Mary's Center for Maternal and Child Care; y Jennifer Femino, F.N.P, Mary's Center for Maternal and Child Care.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que reproduzca y distribuya este material.

Esta hoja informativa también está disponible en línea en <http://www.win.niddk.nih.gov>.

NIH Publicación No. 07-4328 (S)
Reimpresión en mayo del 2008

WIN *Weight-control Information Network*

NIH Publication No. 07-4328 (S)
Reimpresión en mayo del 2008