

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE para adolescentes



Guía para jóvenes de 13 a 17 años

# Tu cuerpo y tu mente están cambiando mucho. Necesitas alimentos saludables y ejercicio para tener fuerza y energía.

## CONVIÉRTETE EN UN ADOLESCENTE MÁS SALUDABLE

- Hacerte mayor implica cuidar de tu salud. Esto incluye comer bien y hacer ejercicio para poder estar fuerte y sano.
- Tu cuerpo está pasando por muchos cambios. Es importante que tengas pensamientos positivos sobre tu cuerpo.
- Algunos adolescentes piensan que tienen que parecerse a los modelos – muy delgados o muy musculosos – para que los acepten. Muy pocas personas en verdad se ven así. Puedes ser saludable y encontrar una apariencia que sea adecuada para ti. Procura no compararte con los demás.
- Tener sobrepeso y no estar en buena forma pueden aumentar tu riesgo de tener problemas de salud. Tu médico es la mejor persona para ayudarte a decidir si tu peso es saludable para ti. Si deciden juntos que es tiempo de trabajar en tu peso, este folleto te dará consejos sobre cómo comer de manera más saludable y estar más activo físicamente.
- Hable con su médico si cree que podría tener un trastorno de la alimentación (comportamientos irregulares o inflexibles relacionados con la alimentación).



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para conseguir y mantenerte en un peso saludable, necesitas una mezcla de alimentos frescos todos los días, tales como:

- Verduras
- Frutas
- Alimentos integrales, como avena, panes integrales y arroz integral
- Leche o productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como yogur o queso bajos en grasa
- Aves, pescado, carnes magras, frijoles y frutos secos

Consulta las ideas sobre qué y cuánto puedes comer de cada grupo de alimentos en la "Guía de alimentación saludable" que está al final del folleto.

## HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES

Marca las opciones que estés dispuesto a probar:

- Desayunar todos los días.**
- Tomar tres comidas al día, y bocadillos, si los necesitas.
- Comer muchas frutas y verduras. Trata de comer por lo menos 5 porciones o más de verduras y 2 a 4 porciones de fruta al día. Consulta el tamaño de las porciones en la "Guía de alimentación saludable".
- Comer más alimentos cocinados en casa Ofrécete a cocinar varias veces a la semana.
- Comer fuera solamente 2 veces a la semana o menos.
- Comer alimentos que estén horneados, asados, hechos a la parrilla, al vapor o hervidos.
- Limitar los alimentos fritos.
- Recortar el consumo de caramelos, pasteles y galletas dulces.

- En vez de beber bebidas azucaradas y jugos, elegir agua.
- Comer menos alimentos procesados, tales como papitas, comidas rápidas y comidas envasadas.
- Tener bocadillos saludables cerca para comer después de la escuela o entre las clases. Fresas frescas, una naranja, una bolsa chica de frutos secos, galletas saladas de trigo integral bajas en grasas, palomitas de maíz preparadas con aire y zanahorias bebé son fáciles de llevar en la mochila. Consulta más ideas en la sección de “Hora del bocadillo” en este folleto.
- Pedir ayuda a la familia para tener bocadillos saludables en la casa y no comprar comida poco nutritiva.
- Comer lentamente. Dale a tu estómago la posibilidad de decirte que está lleno.
- No comer frente a la TV.
- Al sentir tristeza, enfado, aburrimiento o frustración, hablar con un amigo o familiar de confianza en vez de comer.
- Ser más activo. Trata de hacer 60 minutos de actividad al día. Diviértete cuando hagas ejercicio.



## ELIGE UN PLATO DEL BUEN COMER CADA DÍA

El plato del buen comer es un método fácil y sencillo de comer la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos en cada comida.

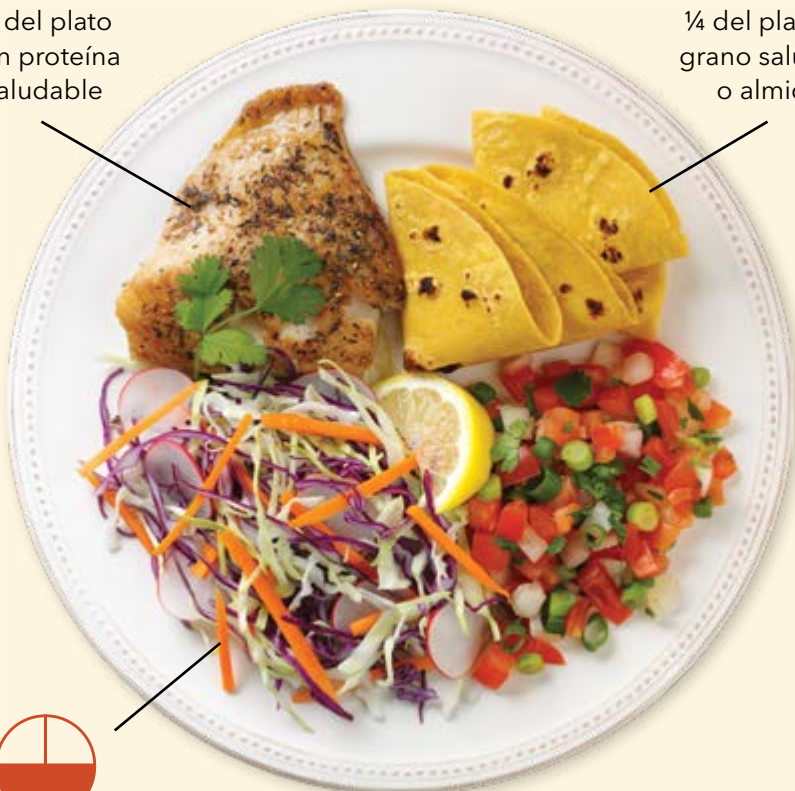
Divide tu plato así para una comida saludable:



¼ del plato con proteína saludable



¼ del plato con grano saludable o almidón



½ del plato con verduras sin almidón




Una porción de fruta



1 vaso de leche (8 onzas)

## ¿SABES LO QUE TOMAS?

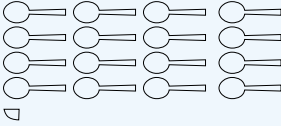
 = 1 cucharadita de azúcar

 = 1 cucharadita de grasa



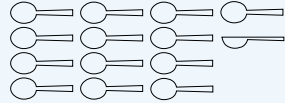
### Cola

**20 onzas =**  
240 calorías  
16¼ cucharaditas  
de azúcar



### Bebida energética

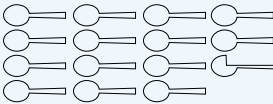
**16 onzas =**  
200 calorías  
13½ cucharaditas  
de azúcar



### Smoothie de fruta

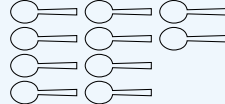
Combinación de jugo de  
mango y fruta tropical,  
mango congelado,  
helado de piña y hielo

**16 onzas =**  
280 calorías  
14¾ cucharaditas  
de azúcar



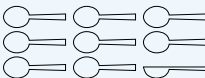
### 100% Jugo de naranja

**16 onzas =**  
200 calorías  
10 cucharaditas de  
azúcar



### Bebida deportiva

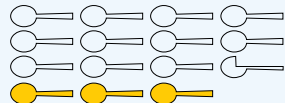
**20 onzas =**  
130 calorías  
8½ cucharaditas  
de azúcar



### Café saborizado

Combinación de caramelo,  
café, leche y hielo con  
crema batida

**16 onzas =**  
380 calorías  
11¼ cucharaditas de azúcar  
3 cucharaditas de grasa



Las bebidas azucaradas son una de las principales causas del aumento de peso y la obesidad.

## BEBIDAS MÁS SALUDABLES

Las bebidas pueden agregar más calorías a tu dieta. ¿Sabías que es más fácil engordar con las bebidas azucaradas que con la comida?

- Toma de 6 a 8 vasos de agua al día en vez de tomar bebidas con azúcar o con muchas calorías como jugo envasado, leche entera, refrescos regulares, bebidas energizantes, bebidas deportivas, horchata, malteadas o bebidas saborizadas de café.
- Toma agua mineral con gas sin calorías, aguas frescas naturales con fruta fresca, agua y hielo o té helado sin azúcar o endulzante.

Marca las bebidas sin calorías que estés dispuesto a probar:

- Agua
- Agua mineral con gas
- Agua con rodajas de limón y menta u otras frutas y hierbas
- Agua essence



## ELIGE ALIMENTOS MÁS SALUDABLES CUANDO COMAS FUERA DE CASA

Las comidas rápidas, en general, tienen un alto contenido de grasa, azúcar y sal. ¿Qué puedes hacer para comer más saludablemente?

- La mayoría de los tamaños de las porciones de comidas rápidas son enormes. Puedes
  - Compartir tu comida con un amigo
  - Pedir porciones más pequeñas
  - Pedir solamente el sándwich (sin las papas fritas)
  - Comer una ensalada como acompañamiento

- Pide alimentos sin queso, crema agria o mayonesa. Prueba:
  - Ketchup (cátsup)
  - Mostaza
  - Añadir lechuga, tomate y cebolla
- No comas alimentos fritos como papas fritas, papitas, aros de cebolla o tiras de pollo.
- En vez de refrescos, toma:
  - Agua
  - Leche sin grasa o baja en grasa (1%)
  - Té helado sin azúcar
- Revisa las calorías de los alimentos que escojas.

## NECESIDADES NUTRICIONALES PARA ADOLESCENTES

### Fibra

La fibra nos da la sensación de estar satisfechos (llenos) y con eso comemos menos. También nos ayuda a regular la digestión (evita el estreñimiento). Come más alimentos altos en fibra, tal como:

- Verduras y fruta, fruta cruda con cáscara, fruta seca, verduras crudas y cocidas, papa al horno con cáscara
- Pan y cereal integral; cereal alto en fibra (shredded wheat o avena); arroz integral, cebada, fideos o espaguetis integrales
- Frijoles, chícharos y lentejas: sopa de frijol o chícharo; lentejas guisadas, burrito de frijoles

Asegúrate de tomar más agua cuando comas más alimentos con fibra.



## Calcio

**13 a 18 años de edad:** 1,300 mg (4 porciones de lácteos sin grasa o 1% como leche, yogur, queso, o soya o almendras sin endulzante, o sustituto de leche enriquecida con calcio)

También puedes comer otros alimentos ricos en calcio:

- Jugo enriquecido con calcio
- Salmón enlatado con los huesos
- Verduras de hojas verdes (espinacas, col rizada, verdolagas, acelgas)
- Tortilla de maíz
- Nopales

## Hierro

Si no comes alimentos ricos en hierro, puedes sentirte cansado.

Come alimentos ricos en hierro junto con alimentos o jugos ricos en vitamina C como naranja, piña, fresa o brócoli.

Alimentos altos en hierro son:

- Lentejas, frijol pinto
- Frijol de soya
- Avena
- Granos enteros fortificados con hierro (cereal, pan, arroz, espaguetis)
- Chabacanos secos (dried apricots, en inglés), pasas, dátiles
- Pescado y mariscos
- Verduras de color verde oscuro (espinacas, brócoli, acelgas, verdolagas, col rizada, espárragos)
- Nueces
- Hígado de pollo o de res
- Carne de res (magra de color rojo oscuro), pollo o pavo

## HORA DEL BOCADILLO

Estos son algunos bocadillos saludables que puedes probar en vez de papitas, nachos, papas fritas, galletas dulces o caramelos. Marca los que te gustaría probar:

- Cualquier fruta o verdura fresca
- Manzanas con mantequilla de almendra
- Moras azules y nueces
- Palitos de zanahoria y apio con hummus
- Palitos de zanahoria con aderezo para ensalada tipo Ranch bajo en grasa
- Palitos de apio o galletas saladas integrales con mantequilla de cacahuete y pasas
- Papitas horneados con salsa
- Cereales (bajos en azúcar) con leche sin grasa
- Requesón con piña
- Chabacanos secos
- Un puñado de frutos secos o de una mezcla de frutos secos
- Huevo duro con pan tostado integral
- Surtido de fruta con leche de almendra y vainilla sin azúcar
- Plátanos o uvas congelados
- Medio pan de pita con ensalada de atún
- Yogur griego natural (sin grasa o de 1%) con bayas
- Palomitas de maíz (infladas con aire o en una pequeña cantidad de aceite)
- Palitos de calabacín o jicama cruda con salsa
- Licuado con plátano, bayas, frutos secos, espinacas y leche de almendras sin azúcar
- Sopa con galletas saladas integrales
- Fresas
- Palitos de queso con galletas saladas integrales
- Rebanada de pavo con pan integral
- Sandía
- Tortilla integral con dip de frijoles
- Tortilla integral con verduras y hummus

## ¡MUÉVETE MÁS!

El ejercicio no es más que salir a jugar y divertirse. Trata de hacer por lo menos 60 minutos (una hora) de actividad física moderada unos 5 días a la semana. Puedes dividir el ejercicio en sesiones de 20 minutos a lo largo del día.

Marca las actividades que estés dispuesto a probar.

### Para moverme más yo voy a:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Caminar en vez de que me lleven mis papás.                   | <input type="checkbox"/> Hacer deporte o unirme a un equipo.                                    |
| <input type="checkbox"/> Usar la escalera en lugar del elevador o escalera eléctrica. | <input type="checkbox"/> Ayudar con la limpieza de la casa. Recoger mi recámara. Lavar el auto. |
| <input type="checkbox"/> Llevar mi perro a un largo paseo.                            | <input type="checkbox"/> Caminar dentro de un centro comercial con mis amigos.                  |

### Para pasar menos tiempo sentado:

- No ver más de 1 hora de tele al día.
- Sacar la tele de mi recámara.
- Pasar menos tiempo texteadando por celular, en la computadora o con los videojuegos. Hacer algo divertido al aire libre.

### Más actividades divertidas que estoy dispuesto(a) a probar:

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bailar                        | <input type="checkbox"/> Caminar    |
| <input type="checkbox"/> Pasear en bicicleta           | <input type="checkbox"/> Correr     |
| <input type="checkbox"/> Nadar                         | <input type="checkbox"/> Otra _____ |
| <input type="checkbox"/> Patinar (o andar en patineta) |                                     |

### Recuerda, el ejercicio te ayuda a:

- Desestresarte
- Levantar su ánimo
- Dormir mejor
- Fortalecer tus músculos
- Desarrollar confianza en ti mismo
- Tener más energía todo el día
- Tener un peso saludable
- Quemar calorías

## EJEMPLO DE MENÚ (PARA MUJERES JÓVENES)

### Desayuno

- 1 taza de avena cocida y 1 puñado de nueces
- 1 plátano pequeño
- 1 taza de leche baja en grasa (1%) o sustituto de la leche sin azúcar

### Bocadillo de la mañana

- 6 onzas de yogur griego (sin azúcar añadida) con fresas
- Agua con gas

### Almuerzo

- 2 rebanadas de pan integral
- 3 onzas de pavo asado
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 taza de zanahorias bebé
- 1 manzana pequeña
- 1 taza de leche sin grasa o baja en grasa (1%) o sustituto de la leche sin azúcar

### Bocadillo de la tarde

- Naranja

### Cena

- 3 onzas de pollo
- Ensalada con tomates y zanahorias
- 1 cucharada de aderezo para ensalada
- 1 taza de brócoli cocido
- $\frac{3}{4}$  de taza de arroz integral
- 1 cucharadita de margarina
- Agua con gas

### Bocadillo de la noche (opcional)

- $\frac{1}{2}$  taza de hummus con palitos de apio



## EJEMPLO DE MENÚ (PARA HOMBRES JÓVENES)

### Desayuno

- 1 taza de avena cocida y 1 puñado de nueces
- 1 plátano grande
- 1 taza de leche baja en grasa (1%) o sustituto de la leche sin azúcar
- 1 huevo duro

### Bocadillo de la mañana

- 6 onzas de yogur griego (sin azúcar añadida) con fresas
- Agua con gas

### Almuerzo

- 2 rebanadas de pan integral
- 3 onzas de pavo asado
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 taza de zanahorias bebé con 1 cucharada de aderezo para ensalada tipo Ranch
- 1 manzana grande
- Agua

### Bocadillo de la tarde

- 1 tortilla de trigo integral
- Salsa
- 1½ onzas de queso bajo en grasa
- 2 rebanadas de aguacate
- Agua

### Cena

- 4 onzas de pollo
- Ensalada con tomates y zanahorias
- 1 cucharada de aderezo para ensalada
- 1 taza de brócoli cocido
- 1 taza de arroz integral
- 1 cucharadita de margarina sin grasas trans
- 1 mango grande
- 1 taza de leche baja en grasa (1%) o sin grasa

### Bocadillo de la noche (opcional)

- ½ taza de hummus con palitos de apio



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Marca con un círculo tus alimentos favoritos en la sección "Elige más a menudo".



**Grupo de alimentos:**  
verduras sin almidón

(5 o más porciones diarias)

1 porción =  
½ taza cocidas  
1 taza crudas

## Elige más a menudo

- brócoli
- zanahorias
- coliflor
- apio
- ejotes
- pimientos
- ensalada
- chícharos dulces
- espinacas
- tomates
- calabacita

## Elige menos a menudo

- verduras con mantequilla, queso, o salsa de crema
- verduras fritas



**Grupo de alimentos:**  
frutas

(de 2 a 4 porciones diarias)

1 porción =  
1 fruta pequeña  
½ taza cortada, enlatada o congelada  
1 taza de bayas o de melón  
¼ taza de frutas secas

## Elige más a menudo

- manzanas
- plátanos
- moras azules
- melón
- chabacanos secos
- uvas
- naranjas
- peras
- pasas
- fresas
- sandía
- taza de fruta enlatada en su propio jugo

## Elige menos a menudo

- licuados con jugo y azúcar añadida
- frutas enlatadas en jarabe
- frutas secas con azúcar agregada
- jugo



## Grupo de alimentos: granos enteros y verduras con almidón

(de 6 a 10 porciones diarias) para las mujeres jóvenes  
(de 6 a 12 porciones diarias) para los hombres jóvenes

1 porción =

1 rebanada de pan

½ muffin inglés, bagel o panecillo

¾ taza de cereal frío

½ taza de cereal cocido

½ taza de arroz o fideos

½ taza de verduras con almidón

1 tortilla pequeña

6 galletas saladas pequeñas



### Elige más a menudo

- granos enteros: panes, pita, tortillas, bagels, muffin inglés
- cereales integrales fríos o calientes sin azúcar
- galletas saladas integrales
- arroz integral o salvaje
- maíz
- chícharos
- camotes
- quinoa

### Elige menos a menudo

- biscuits
- cuernito (croissant)
- muffins
- granola
- cereales con azúcar añadida
- tortillas de harina blanca
- arroz blanco
- galletas saladas (con queso, mantequilla, etc.)
- papas fritas
- papas ralladas (tipo hash browns)



**Grupo de alimentos:**  
leche, yogur,  
queso

(4 porciones diarias)

1 porción =  
de 1½ a 2 onzas de queso  
1 taza (8 onzas) de leche o  
yogur

**Elige más a menudo**

- leche baja en grasa (1%) o sin grasa
- yogur bajo en grasa (1%) o sin grasa sin azúcar añadida
- leche de soja, almendra sin endulzante, fortificada con calcio u otro sustituto de la leche
- queso bajo en grasa
- palitos de queso

**Elige menos a menudo**

- crema
- leche entera
- leche al 2%
- yogur de leche entera sin azúcar añadida
- batidos de leche
- quesos regular
- alimentos procesados con queso



**Grupo de alimentos:** carne,  
aves, pescado,  
frijoles, frutos  
secos

(de 4 a 7 onzas/porciones diarias)

1 porción =  
1 onza de carne  
1 huevo  
2 cucharadas de mantequilla de  
frutos secos  
½ taza de frijoles, chícharos,  
lentejas o hummus

**Elige más a menudo**

- pescado fresco
- atún ligero (en agua)
- pollo y pavo sin piel
- huevos
- mantequilla de cacahuate estilo natural
- mantequilla de frutos secos
- frijoles
- chícharos
- lentejas
- hummus
- carnes frías magras

**Elige menos a menudo**

- carnes con alto contenido en grasa
- hot dogs
- hamburguesas
- carnes frías
- mortadela
- carnes, pollo o pescado fritos
- costillas de cerdo
- pastrami
- salchichas
- tocino





### Grupo de alimentos: grasas y aceites

(6 porciones diarias)

1 porción =

- 1 cucharadita de aceite, margarina, mantequilla o mayonesa
- 1 cucharada de aderezo para ensalada o queso crema
- 2 cucharadas de aguacate, frutos secos o mantequilla de cacahuate
- 1½ cucharadas de semillas

#### Elige más a menudo

- aceite de oliva o canola
- mayonesa
- aderezo para ensaladas
- frutos secos y mantequillas de frutos secos
- semillas (chia, flax)
- aguacate

#### Elige menos a menudo

- mantequilla
- margarina
- manteca
- grasa de tocino
- queso crema
- crema agria
- manteca vegetal



### Grupo de alimentos: comidas rápidas

(Limita a 1 ó 2 veces a la semana)

#### Elige más a menudo

- ensalada
- papas al horno
- sándwich pequeño de rosbit, pavo o pollo
- hamburguesa pequeña
- pizza de queso o verduras
- tazón de arroz integral y verduras
- burrito de frijoles y arroz integral
- agua


#### Elige menos a menudo

- papas fritas
- papas fritas con queso y chile
- aros de cebolla
- hamburguesa de queso
- hamburguesa grande
- hot dogs
- sándwich de cuernitos o biscuit
- pollo o pescado frito
- tacos fritos
- pizza de pepperoni o de otra carne
- bebidas azucaradas
- porciones súper grandes





Todos somos diferentes.  
Recuerda que los cuerpos saludables  
vienen en diferentes formas y tamaños.



Adaptado con autorización del Centro para una Vida Sana, 2023 de Southern California  
Permanente Medical Group; Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest

18895\_SP Spanish HEWS 8-23

[kp.org/espanol](https://kp.org/espanol)