

# 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

- Hacerse 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.
- Hable con su médico si cree que podría tener un trastorno de la alimentació (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.

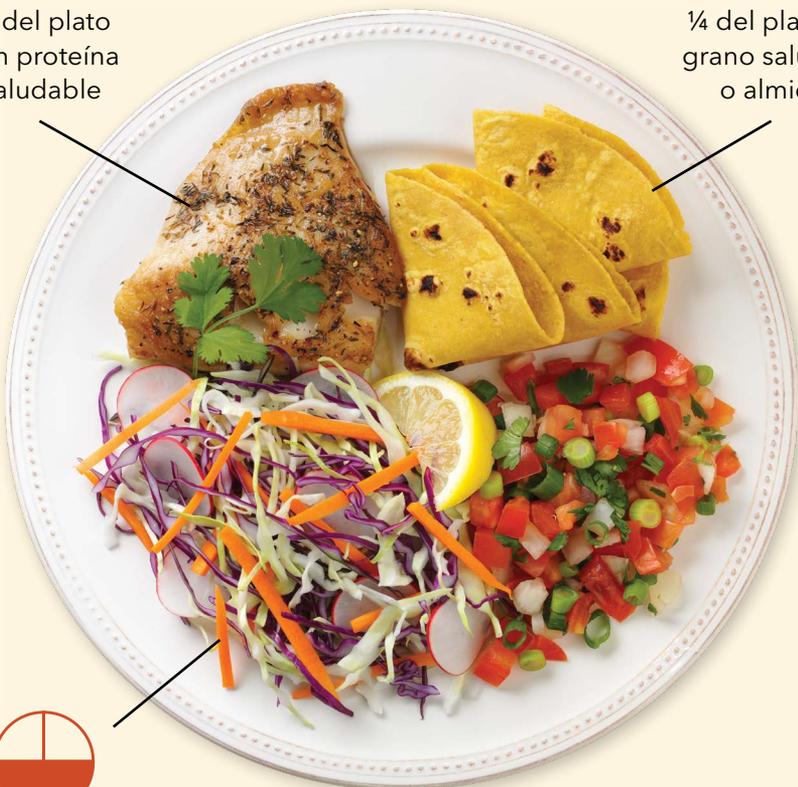
Divide tu plato así para una comida saludable:



¼ del plato  
con proteína  
saludable



¼ del plato con  
grano saludable  
o almidón



½ del plato  
con verduras  
sin almidón



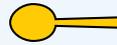
Una porción  
de fruta



1 vaso de leche  
(8 onzas)

## ¿SABES LO QUE TOMAS?

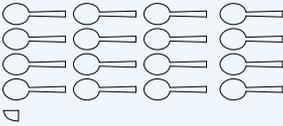
 = 1 cucharadita de azúcar

 = 1 cucharadita de grasa



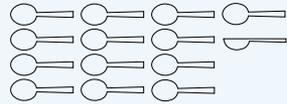
### Cola

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



### Bebida energética

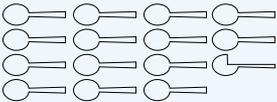
**16 onzas =**  
200 calorías  
13½ cucharaditas  
de azúcar



### Smoothie de fruta

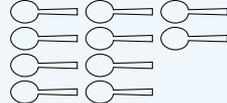
Combinación de jugo de  
mango y fruta tropical,  
mango congelado,  
helado de piña y hielo

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



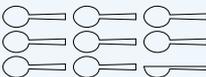
### 100% Jugo de naranja

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



### Bebida deportiva

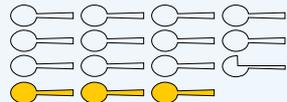
**20 onzas =**  
130 calorías  
8½ cucharaditas  
de azúcar



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

## EJEMPLO DE MENÚ (adolescente activo)

### 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 (adolescente muy activo)

### 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 rosbif, 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 3-24

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