

Adolescentes: ¡no se dejen engañar!

Aprendan sobre los alimentos y la actividad física



Como adolescente, puede tomar decisiones sobre varios aspectos de su vida;

por ejemplo, cómo vestirse y cómo pasar el tiempo libre. También puede tomar decisiones sobre su salud. Aunque esté muy ocupado con la escuela, las relaciones y los objetivos para el futuro, también es importante cuidar el cuerpo y la mente.

Preste atención a lo que come y bebe, a cuánto duerme y a la cantidad de actividad física que realiza. Todos estos factores afectan cómo se siente hoy y cómo se sentirá en el futuro.

En esta guía, encontrará información acerca de las influencias poco saludables que se encuentran a su alrededor y obtener consejos acerca de cómo tomar decisiones saludables y educar a los demás.

Recuerde, no se trata del tamaño o de la forma de su cuerpo. Se trata de mantener la mente y el cuerpo sanos y fuertes.

Usted tiene el poder de hacerlo.

ÍNDICE

- 1. Conozca la verdad sobre las publicidades de los alimentos y de las bebidas** **4**
- 2. Evite las bebidas azucaradas** **6**
- 3. Tome las mejores decisiones alimenticias** **8**
- 4. Duerma lo suficiente** **12**
- 5. Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla y muévase** **13**

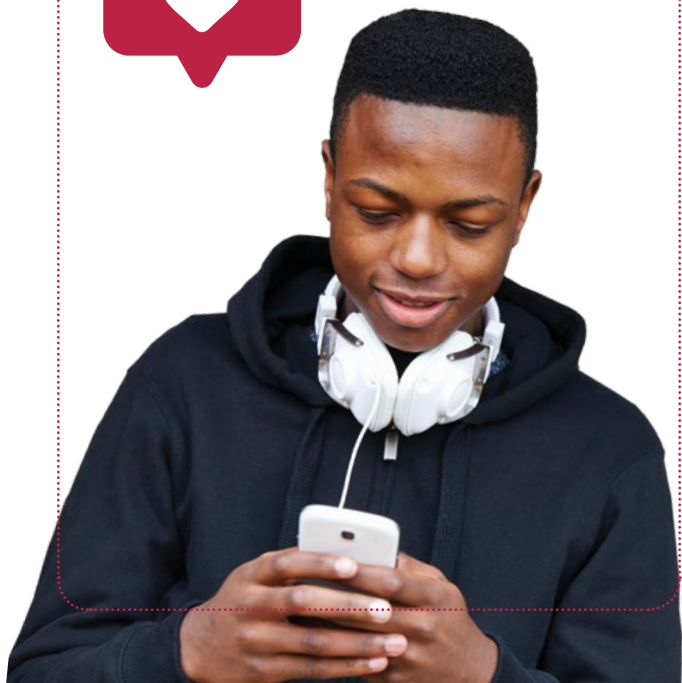


1. Conozca la verdad sobre las publicidades de alimentos y bebidas

- En promedio, ve más de **dieciséis comerciales sobre alimentos en la televisión por día**. Muchos de estos comerciales son de bebidas azucaradas y de cereales con alto contenido de azúcar, restaurantes de comida rápida, de otros restaurantes y golosinas. *En esta lista no aparecen las zanahorias baby, ¿verdad?*
- Los restaurantes de comida rápida gastan **miles de millones de dólares** y las compañías de bebidas, **cientos de millones de dólares** para que usted compre sus productos.
- **Las compañías publicitan** donde pasa más tiempo: Internet, en el tren, en los celulares e, incluso, en la escuela. Usan a las **celebridades** y a **los dibujos animados** para que sus comerciales sean más entretenidos.
- Las tiendas, los camiones de comidas y las máquinas expendedoras venden bebidas azucaradas y bocadillos poco saludables a precios bajos. Esto facilita la compra de alimentos poco saludables como nunca antes.

Optar por alimentos saludables puede ser difícil cuando la industria de los alimentos y las bebidas nos ofrece opciones poco saludables. Ahora que ya lo sabe, puede realizar cambios saludables y usar las redes sociales para compartir su historia.

**Dele me gusta.
Compártalo. Tuitéelo.**



2. Evite las bebidas azucaradas



Una botella de refresco de 20 onzas puede contener dieciséis cucharaditas de azúcar.

¡Beber cinco de estos refrescos por semana equivale un total de 4160 paquetes de azúcar por año!

El azúcar adicional implica calorías adicionales sin ninguno de los beneficios, como las vitaminas, los minerales y la fibra que el cuerpo necesita para crecer, trabajar y jugar. Consumir una gran cantidad de azúcar también puede deteriorar la salud de los dientes y aumentar el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

- El té endulzado, las bebidas energéticas, deportivas y los jugos también tienen grandes cantidades de azúcar agregada.
- Los refrescos dietéticos tienen menos calorías y azúcar agregada que las bebidas azucaradas, pero contienen endulzantes artificiales. No está claro cómo estos endulzantes afectan la salud a largo plazo.
- Beba **agua** en lugar de bebidas azucaradas. El agua del grifo de NYC es gratuita, segura y deliciosa.
 - Cuando se encuentre fuera de casa, llévela en una botella de agua reutilizable.
 - Agregue trozos de fruta o un poco de jugo 100 % de fruta para darle sabor.
 - Pruebe el agua con gas si prefiere las bebidas carbonatadas.
- Las bebidas de café mezcladas, los batidos de fruta, los batidos de leche y el chocolate caliente son bebidas que también tienen un alto contenido de calorías.

- Las bebidas azucaradas son perjudiciales para su salud y para su billetera. ¿Cuándo fue la última vez que gastó \$4 en un vaso de agua? El agua del grifo es gratuita y deliciosa.
- Si debe consumir bebidas azucaradas, consúmalas con menos frecuencia y en porciones más pequeñas.

Dele me gusta. Compártalo. Tuitéelo.



Use las redes sociales para compartir sus bebidas saludables favoritas. Tome una foto de una bebida saludable y publíquela junto a una descripción de por qué eligió tomarla. Hable con sus padres o tutores sobre comprar bebidas saludables para la casa.

Las calorías son la energía que el cuerpo necesita para funcionar; consumir demasiadas calorías puede ocasionar aumento de peso y obesidad. Pero, ¡no todas las calorías son iguales! Elija alimentos y bebidas que le aporten lo que su cuerpo necesita: vitaminas, minerales y fibra. Los alimentos enteros, como las frutas, las verduras, los frijoles, los frutos secos y los granos integrales, son excelentes opciones.



3. Tome las mejores decisiones alimenticias

Arme un plato más saludable

Solo un plato grande de comida rápida puede tener 1500 calorías. ¡Eso es cerca del 75 % de las calorías que necesita para todo el día! En cambio:



- Disminuya la cantidad de comida rápida que consume.
 - Coma frutas o verduras como refrigerio.
 - Sugíerale a su familia comer en restaurantes que ofrezcan opciones saludables.
- Cuando sus padres o tutores vayan de compras, acompañelos y ayúdelos a elegir alimentos saludables.
 - Compre más frutas y verduras frescas en vez de alimentos envasados o procesados.
 - Opte por lácteos semidescremados (con 1 % de grasa o menos) sin saborizantes agregados.
 - Elija granos integrales como pan y pasta integral, arroz integral o avena.
- Lea las etiquetas al comprar refrigerios que vengan en paquete. Elija opciones con menos azúcar, sodio y grasa.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 120	
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas trans 0 g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodio 10 mg	0 %
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Azúcar 3 g	
Protein 4g	8%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Aliméntese bien cuando salga a comer

- Lea la información sobre las calorías y los iconos de advertencia de sodio publicados en los menús de restaurantes de cadena y elija opciones que tengan bajo contenido de calorías y sodio.
- Si hay varios tamaños disponibles, pida el tamaño pequeño o regular.
- Evite los condimentos o aderezos con cantidades elevadas de calorías (como mayonesa o queso) o pídalos aparte y agregue solo una pequeña cantidad.
- Cuando pueda, pida ensaladas (con el aderezo aparte) en lugar de papas fritas.

¿SE LE OLVIDÓ TRAER EL ALMUERZO? ¡Todos los estudiantes de las escuelas públicas de NYC ahora comen gratis en la escuela! Visite schoolfoodnyc.org para ver el menú de mañana.



**Dele me gusta.
Compártalo. Tuitéelo.**



Use las redes sociales para compartir recetas y consejos saludables. Etiquete restaurantes que ofrezcan comida saludable.

Si tiene hambre y quiere comer algo rápido, pruebe estas recetas rápidas, fáciles y saludables. Cocine más en casa, con su familia, o si se lo permiten, solo.

ENROLLADOS O *WRAPS* RÁPIDOS

1. Empiece con una tortilla de trigo integral.
2. Agregue proteína (por ejemplo, mantequilla de maní o hummus, pollo en trozos, frijoles, queso con bajo contenido de grasa o atún en lata).
3. Agregue frutas o verduras rebanadas (por ejemplo, plátano, manzana, lechuga, o tomate).
4. Sea creativo. Agregue puré de aguacate, salsa o salsa picante.
5. ¡Enróllelo y disfrute!



AGUA CON INFUSIÓN DE SABOR:

1. Llene una jarra de agua fría del grifo.
2. Corte sus frutas o verduras favoritas en trozos.
3. Agregue la fruta al agua y agite o deje reposar durante al menos 30 minutos. No agregue azúcar.
4. ¡Disfrute!



BATIDO DE FRUTA DE LA MANERA SALUDABLE

1. Agregue a la licuadora:
 - 1 plátano
 - 1 taza de su fruta favorita congelada
 - 3/4 de taza de leche natural semidescremada
 - 1 taza de yogur natural semidescremado
2. Licúe hasta que no haya grumos.
3. ¡Disfrute!



4. Duerma lo suficiente

Necesita cerca de ocho a diez horas de sueño por noche. Dormir lo suficiente puede reducir los antojos de comidas poco saludables, ayuda a controlar el estrés y a concentrarse dentro y fuera de la escuela.

- Prepárese para dormir:
 - Mantenga los dispositivos electrónicos, como celulares, televisores, tabletas y consolas de videojuego fuera de la habitación.
 - Mantenga la habitación en silencio, cómoda y oscura.
 - Utilice un reloj despertador en lugar de su celular.
 - Evite las bebidas con cafeína o energéticas. ¡Muchos refrescos, tés y bebidas de café mezcladas contienen cafeína!



**Dele me gusta.
Compártalo. Tuitéelo.**



Use las redes sociales para compartir consejos sobre cómo dormir bien por la noche. Compartir sus hábitos saludables puede ayudar a que otras personas también se mantengan sanas.

5. Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla y muévase

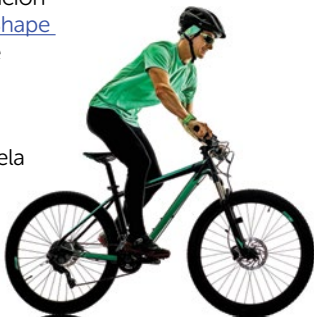
Estar conectado con otras personas, mirar su programa favorito o buscar algo es importante y divertido. Sin embargo, pasar demasiado tiempo frente a dispositivos puede impedir que realice actividad física o que se conecte en la vida real.

- Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla para que no supere las dos horas diarias.
- En lugar de solo sentarse, haga flexiones de brazos o sentadillas durante los comerciales mientras ve televisión.



Actividades sencillas que puede hacer

- Bájese del autobús o del metro una parada antes y camine el resto del trayecto. Use las escaleras cuando pueda.
- ¡Use su celular para hacer ejercicio! Escuche música y descargue una aplicación o un juego de actividad física para moverse.
- Reúna a varios amigos para practicar deportes, andar en bicicleta, correr o caminar. Pruebe las clases de ejercicio físico gratuitas y de incorporación inmediata de NYC llamadas [Shape Up NYC](#) cerca de usted y que admitan adolescentes.
- Comience o únase a un club de actividad física en su escuela para estar activo durante los períodos libres.
- Si tiene un perro, ofrézcase a sacarlo a caminar.



**Dele me gusta.
Compártalo. Tuitéelo.**



Use las redes sociales para que sus amigos y familiares también se animen a hacer ejercicio físico. Sugiera formas de hacer ejercicio juntos.

Seis hábitos para mantenerse saludable

1. Sea consciente de las publicidades de alimentos y bebidas poco saludables que lo rodean.
2. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas. El agua del grifo de NYC es gratuita, segura y deliciosa.
3. Pase menos de dos horas por día frente a las pantallas.
4. Ayude a su familia a elegir frutas, verduras y granos integrales en lugar de alimentos procesados o envasados. Cocine más en casa, con su familia, o si se lo permiten, solo.
5. Duerma de ocho a diez horas por noche.
6. ¡Muévase más! ¡Haga que sea divertido!



