

FUNDAMENTOS

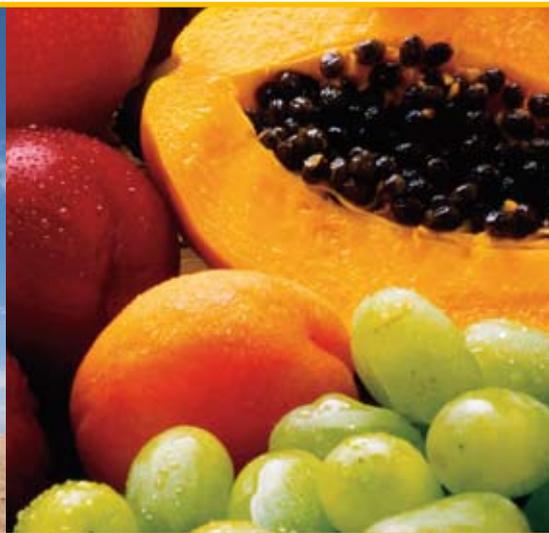
EL CUERPO EN EQUILIBRIO





BODWORKS

UNA GUÍA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS ADOLESCENTES Y SU FAMILIA



FUNDAMENTOS

EL CUERPO EN EQUILIBRIO



U.S. Department of Health and Human Services
Office on Women's Health

www.womenshealth.gov
800-994-WOMAN (9662)
TDD: 888-220-5446





CONTENIDO



Introducción

Página 1



Manténgase activo

Página 61



La salud es un regalo

Página 13



Fije metas y haga planes

Página 71



Comience a seguir un nuevo camino

Página 27



Vaya de compras y cocine en casa

Página 79



Coma saludablemente

Página 37



Mantenga un estilo de vida saludable

Página 87



INTRODUCCIÓN

CONTENIDO

Una historia sobre la salud

7 pasos sencillos para una vida saludable

BodyWorks y su familia

Cambiar lleva tiempo

**CAMINANTE NO HAY CAMINO,
SE HACE CAMINO AL ANDAR.**

Cantares de Antonio Machado, poeta español

UNA HISTORIA SOBRE LA SALUD

Recordando mi niñez en Chihuahua, México, me doy cuenta de lo importante que son los padres en formar nuestra actitud hacia la salud.

Mi mamá nos preparaba platos nutritivos como pescado al mojo de ajo, ensaladas de espinacas y carne con verduras como brócoli, papas, ejotes o zanahoria. Además, nos daba fruta como manzanas, plátanos y peras. Por la mañana siempre tomábamos licuados de fruta acompañados de un desayuno nutritivo, como huevos con nopales, cereal de trigo o avena. Siempre comíamos juntos en familia, mis padres, mis tres hermanas y yo. Comíamos carne tres veces a la semana, alternándola con pollo y pescado. De vez en cuando, por la noche, nos daban pan dulce, y a veces, los domingos después de ir a misa, íbamos a comprar paletas heladas de frutas naturales. Estas golosinas eran algo que disfrutábamos rara vez.

Mi papá trató de que el ejercicio fuera una parte central de nuestra vida

diaria, inscribiéndonos en un gimnasio donde todos los días íbamos a hacer gimnasia olímpica, natación o baile. Para mí el ejercicio se volvió una pasión y ahora espero poderle transmitir esa mentalidad a mi familia y a todos los que me rodean. Le doy gracias a mis padres por sembrar esa semilla en mí, ya que sin eso no me hubiera dedicado al baile y los aeróbicos.

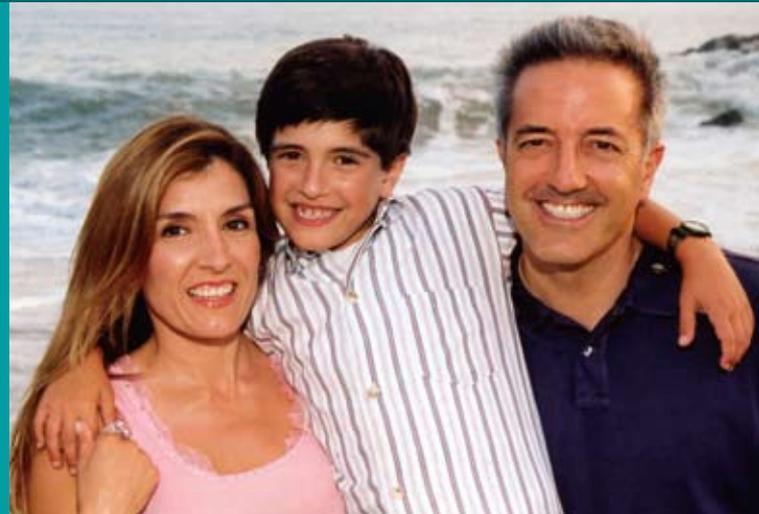
También tuve oportunidad de ver el impacto que tiene el no cuidar el cuerpo. Mi abuela paterna, que sufría de diabetes, no siguió una dieta sana y vivió una vida sedentaria. Como resultado, su enfermedad empeoró y le tuvieron que amputar las dos piernas. Cuando me mudé a Los Ángeles, vi el estilo de vida que llevaban algunas familias y amigos. Tomaban soda frecuentemente, comían todo tipo de comida chatarra y pasaban horas viendo televisión. Me apenaba mucho ver la forma tan malsana en que ellos vivían y me di cuenta de las presiones de los medios de comunicación que promueven la comida rápida y las actividades sedentarias. Me dediqué

a trabajar en un campo que promueve un estilo de vida saludable porque sentí la necesidad de ayudar a la gente a realizar un cambio en su estilo de vida. Me da mucha satisfacción ver que alguien ha hecho el cambio a través de su fuerza de voluntad y el deseo de vivir saludablemente. Esta es mi misión.

De igual importancia es ser un modelo para nuestros hijos en lo que a actividad física se refiere. Podemos planear actividades para hacer en familia, como salir a caminar después de comer, ir al parque o practicar algún deporte como andar en bicicleta, patinar o jugar fútbol. En la casa también se pueden hacer actividades en familia como lavar el carro, ayudar en el jardín o hacer ejercicio con un video de bailes divertidos.

Nuestra meta es lograr el bienestar y balance de nuestro cuerpo: físico, espiritual y mental. Recuerda que la salud es lo más importante que se tiene en la vida.

¡Vive más, vive mejor!



Luly Rivas Mitchell, originaria de Chihuahua, México, ha sido instructora de aeróbicos en Los Ángeles desde que tenía 21 años. También es autora del DVD Fiesta Latina, un video de ejercicios en español e inglés basado en diferentes ritmos latinos como la salsa, la samba, el flamenco, el norteño y el tango.

Luly también es madre de familia y valora las oportunidades que se presentan a diario de disfrutar a su familia. En casa, les encanta cocinar juntos, ya que los niños aprenden a usar su creatividad con sabores y recetas. A Luly y su familia les gusta disfrutar del aire libre y andar en bicicleta, escalar montañas o practicar algún deporte como el fútbol o básquetbol.

7 PASOS SENCILLOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

La guía BodyWorks se divide en 7 pasos prácticos para ayudar a su familia a llevar un estilo de vida saludable que le permita mantener una buena salud.

1

La salud es un regalo

Comprométase a comer saludablemente y realizar alguna actividad física. Hágalo por usted, por sus hijos y por toda su familia.

2

Comience a seguir un nuevo camino

¿En qué nivel se encuentra su familia en cuanto a alimentación y actividad física? Averígüelo anotando los hábitos alimenticios y de ejercicio de su familia durante una semana.

3

Coma saludablemente

Aprenda lo que significa comer saludablemente, desde algunos datos básicos sobre nutrición hasta la preparación de comidas y refrigerios.



4

Manténgase activo

Descubra por qué la actividad física es tan importante y cómo puede hacer que ésta forme parte de la rutina diaria de su familia.

5

Fije metas y haga planes

Use un diario para registrar los hábitos alimenticios y de ejercicio de su familia para ayudarse a fijar metas.

6

Vaya de compras y cocine en casa

Prepare una lista de compras y cocine en casa comidas prácticas y nutritivas usando los recetarios de BodyWorks.

7

Mantenga un estilo de vida saludable

Haga de su hogar, la escuela y su comunidad un ambiente que apoye la alimentación saludable y la actividad física.



BODYWORKS LE DA CONSEJOS IMPORTANTES PARA AYUDARLE A ALCANZAR SUS METAS.

Fundamentos

La publicación Fundamentos le da una base para utilizar la guía BodyWorks, la cual le proporciona información sobre nutrición y actividades físicas para ayudarle a alcanzar sus metas.

Diarios

El diario de comidas y actividad física de la familia ayuda a los padres, a las personas a cargo del cuidado de los niños y demás integrantes de la familia a llevar un registro de las comidas, los refrigerios y las actividades físicas realizadas.

My Journal es un diario personal de comidas y actividades físicas que le permite a los niños y adolescentes llevar un registro de los alimentos que consumen y la actividad física que realizan.

Lista de compras y recetarios

Los recetarios ofrecen ideas para preparar comidas y refrigerios fáciles y económicos, así como información sobre nutrición, consejos y sugerencias para la planificación de las comidas.

La lista de compras proporciona ejemplos de comidas sanas que debe mantener en la cocina para cada semana del año y ofrece espacio adicional para que escriba sus propias recetas y alimentos favoritos.

Planificador semanal

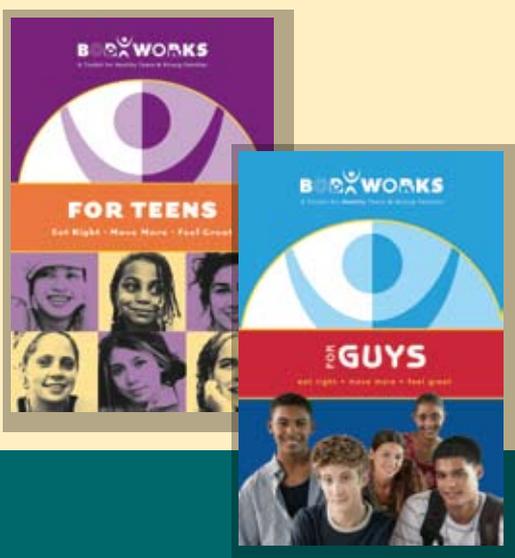
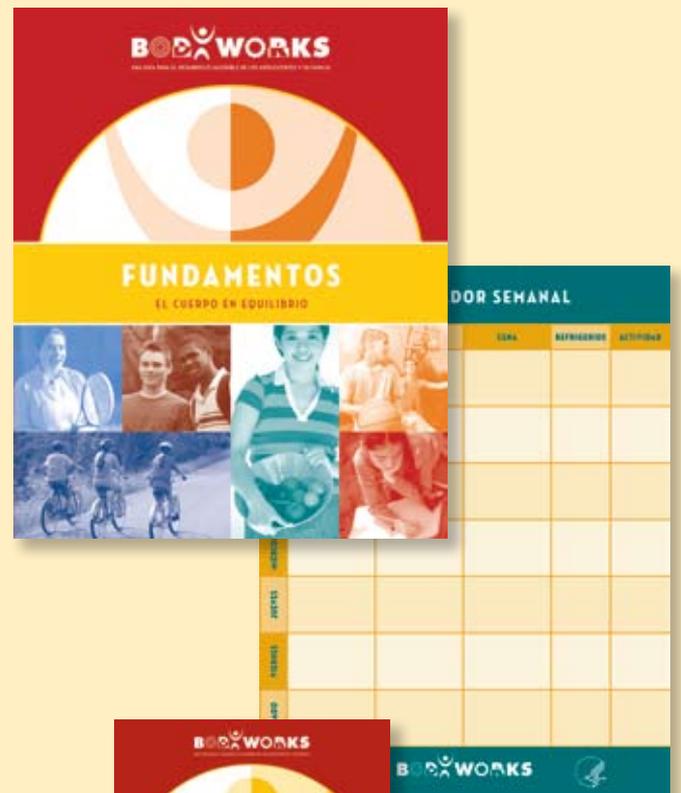
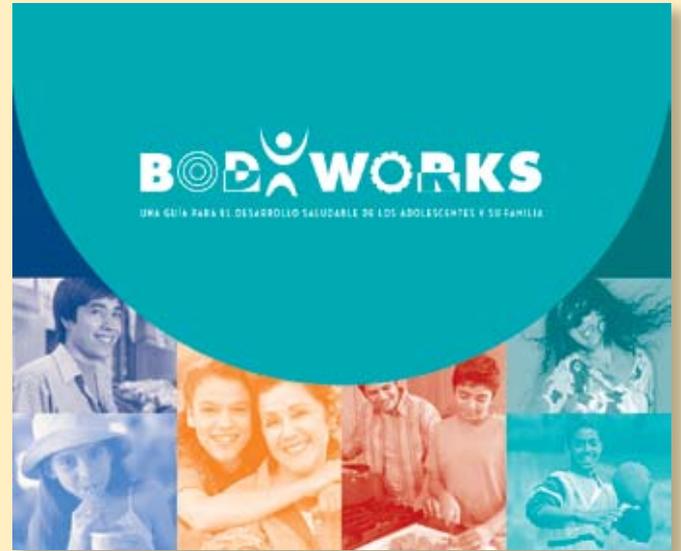
El planificador semanal es un pizarrón diseñado para ayudar a los padres y a las personas a cargo del cuidado de los niños a planear las comidas, los refrigerios y las actividades físicas para la semana.

For Teens y For Guys de BodyWorks

For Teens y For Guys de BodyWorks son publicaciones con un formato divertido e interactivo para los adolescentes y brindan información sobre nutrición y actividad física. También sirven de guía para fijar metas y planear cómo alcanzarlas.

DVD

El DVD se realizó pensando en los integrantes de la familia de todas las edades y presenta consejos para planificar menús, hacer compras, cocinar y estar físicamente activos.



BODYWORKS Y SU FAMILIA

Sus hijos tienden a imitar su comportamiento. Como padre, madre o persona a cargo del cuidado de niños, usted puede guiar a su familia por la senda de un estilo de vida saludable y equilibrado. Permita que BodyWorks le ayude.

BodyWorks es una guía para padres y personas a cargo del cuidado de adolescentes. Se diseñó para ayudar a su familia a seleccionar alimentos saludables y a volverse más activa físicamente.

Actualmente, un número récord de niños y adolescentes están en peligro de padecer graves problemas de salud debido al exceso de peso. **Alcanzar y mantener un peso saludable es importante para**

usted, para sus hijos y para las generaciones futuras. Quizá usted necesite cambiar los hábitos de alimentación y actividad física de su familia para alcanzar esta meta. **BodyWorks** puede ayudarle a comenzar una vida nueva.

Cambiar los hábitos de todos los días lleva tiempo. Dé el primer paso leyendo *Fundamentos*, la publicación que enseña a los padres a usar la guía.

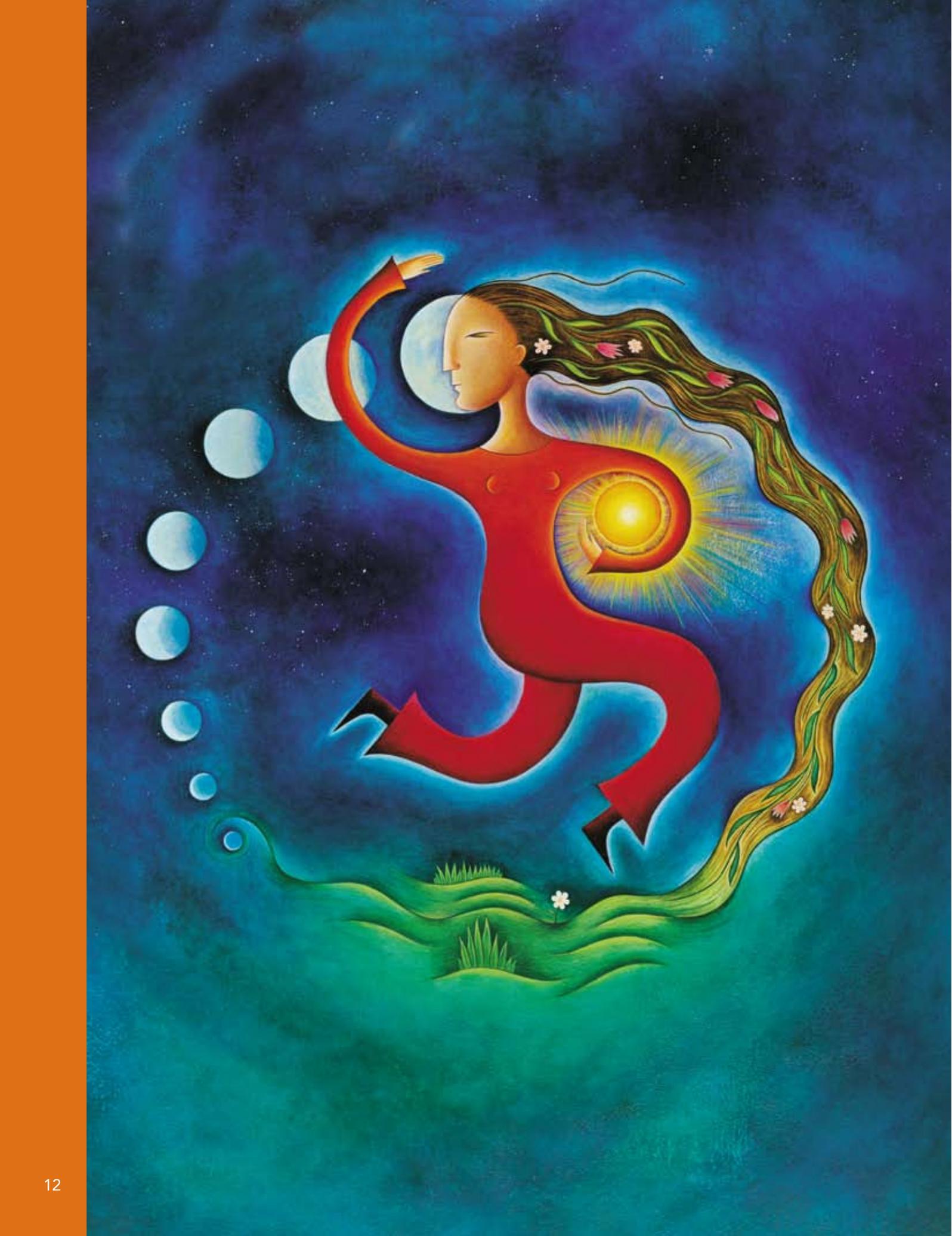




CAMBIAR LLEVA TIEMPO

Hacer grandes cambios en su vida no es fácil.
Comience con algunos pasos sencillos.

- **Piense por qué desea cambiar los hábitos de alimentación y actividad física de su familia.** Algunos motivos podrían ser que desea prevenir o controlar la diabetes o asegurarse de que sus hijos coman saludablemente. Conserve en mente esta motivación al hacer estos cambios.
- **Continúe basándose en lo bueno que hace actualmente.** Comience por las comidas sanas y las actividades físicas que sus hijos y familia disfrutan actualmente.
- **Comience con dos o tres cambios pequeños en los hábitos de alimentación o actividad física.** Por ejemplo, si su familia se reúne para comer en casa tres veces a la semana, trate de que dichas comidas sean más frecuentes (cuatro o cinco veces a la semana).
- **Piense en los factores que pueden interferir al tratar de hacer cambios. Esté preparado para enfrentar esos desafíos.** Algunos de ellos podrían ser la falta de apoyo por parte de los demás miembros de la familia o una vida muy ocupada.
- **Anote todos los días lo que comió y las actividades físicas que llevó a cabo.** BodyWorks incluye diarios de comidas y actividades físicas para toda la familia para ayudarle a mantenerse al tanto del progreso.
- **Recompense sus éxitos.** Felicítese a sí misma y felicite a sus hijos cada vez que vea cambios positivos.
- **¡Usted puede lograrlo!** Use BodyWorks para desarrollar sus habilidades y aumentar la confianza en sí mismo.



LA SALUD ES UN REGALO

CONTENIDO

El exceso de peso y los jóvenes

Cómo prevenir la diabetes

El peso saludable para sus hijas adolescentes

La alimentación y las emociones

El comer no sólo tiene que ver con el hambre

El comer en exceso y la depresión

Las dietas y los adolescentes

Consejos para los padres

**LOS NIÑOS CIERRAN LOS OÍDOS A TODO CONSEJO
Y ABREN LOS OJOS A TODO EJEMPLO.**

— Dicho popular centroamericano



EL EXCESO DE PESO Y LOS JÓVENES

Anteriormente, la alimentación saludable y la actividad física formaban parte de nuestra vida cotidiana. Hoy en día, todos nos esforzamos más para asegurarnos de que nuestros jóvenes estén físicamente activos y coman los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes. Esta es una tarea importante.

Hoy hay más niños con exceso de peso que nunca. En los Estados Unidos, la diabetes tipo 2 es dos veces más común entre los latinos que entre los caucásicos. Alrededor de uno de cada 5 latinos padece de diabetes tipo 2. Los estudios muestran que los niños latinos con antecedentes familiares de diabetes corren un riesgo muy alto de contraer diabetes. Además, durante los últimos 10 años, el índice de obesidad (un factor de riesgo clave de la diabetes) en la juventud latina se ha duplicado.

Hoy en día, así como en el futuro, el exceso de peso pone a los niños y adolescentes en riesgo de padecer graves problemas de salud. Estos problemas incluyen: diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardíacas, colesterol alto, asma, algunos tipos de cáncer, problemas ortopédicos y enfermedades del hígado.

Lo bueno es que las familias pueden trabajar en conjunto para que su vida sea saludable. Considere a BodyWorks como un peldaño en el camino de la salud y el bienestar, tanto para usted como para su familia y las generaciones futuras.

CÓMO PREVENIR LA DIABETES

En las últimas generaciones se ha observado un gran aumento en la cantidad de personas afectadas por la diabetes tipo 2. Afortunadamente, este tipo de diabetes puede prevenirse y controlarse. Algunas de las medidas fundamentales para contrarrestarla son aumentar la actividad física, comer saludablemente y adelgazar un poco.

¿Qué es la diabetes?

Cuando una persona tiene diabetes, su nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) está demasiado alto. El organismo necesita glucosa para generar energía, sin embargo, demasiada glucosa en la sangre no es buena para la salud.

La diabetes se relaciona con problemas de salud tales como enfermedades cardíacas, ceguera, insuficiencia renal, amputaciones o incluso muerte prematura. Las personas con diabetes pueden vivir saludablemente si adoptan ciertos cambios en su estilo de vida y, en algunos casos, con la ayuda de medicamentos.

Para obtener más información sobre cómo prevenir la diabetes, visite www.ndep.nih.gov.





EL PESO SALUDABLE PARA SUS HIJAS ADOLESCENTES

Las adolescentes están en un período de crecimiento y cambio. Antes de los 11 ó 12 años, las chicas pueden comenzar a crecer, a aumentar de peso y a acumular grasa en las caderas, la cintura y los pechos. Esto es una parte normal del crecimiento.

El peso saludable es específico de cada persona. No existe un peso ni una forma ideal. Si le preocupa el peso de su hija, hable con un médico, una enfermera de la escuela u otro profesional de la salud. Si su hija está pasada de peso, el objetivo será reducirlo permitiéndole, al mismo tiempo, crecer y desarrollarse normalmente.

Dígale a su hija que la acepta, sin importar cuál sea su peso.

Para alcanzar y mantener un peso saludable, las adolescentes pueden hacer lo siguiente:

- Comer alimentos de los diferentes grupos (frutas, verduras, leche, granos, carne y legumbres) en cantidades adecuadas.
- Limitar las comidas con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans, endulzantes y sodio.
- Realizar al menos 60 minutos de actividad física la mayoría o preferentemente todos los días de la semana.
- Comprender cómo los sentimientos y el comer en exceso pueden estar relacionados.

LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES

La historia de Katia y Emilia

Hace varios años, cuando mi hija Emilia y yo estábamos viendo cortes de seda blanca y negra para su vestido de graduación, me pidió que hiciera su vestido dos tallas más chico.

Emilia pensó que esto la motivaría a adelgazar. Le dije que no, que haríamos el vestido para la talla que tenía en ese momento. Ese fue el punto decisivo. Emilia finalmente comprendió que igualmente podía verse hermosa.

Emilia había comenzado a engordar cuando tenía unos 11 años. Entre los 12 y los 13 años empezó a deprimirse y a comer grandes cantidades de comida chatarra, como bebidas gaseosas y papas fritas. Perdió interés en los deportes que antes la mantenían activa. Me preocupaban la tristeza y el aislamiento de Emilia así que la llevé a una clínica en busca de ayuda, pero no fue fácil encontrar el tipo de ayuda que necesitaba. El

médico me dijo: “Bueno, todos nos ponemos tristes de vez en cuando”. Incluso mi propia madre me dijo “En mis tiempos, trabajar arduamente curaba todos los problemas de ánimo”. Así que busqué en la guía telefónica y encontré a una psicóloga que se especializaba en la salud mental de los adolescentes. Emilia se sometió a terapia regular con la psicóloga quien la convenció de que aceptara tomar un medicamento para tratarle la depresión, en vez de verlo como un “escape” para su debilidad. Yo me sentí tan aliviada....

Dos años después, Emilia pudo dejar el medicamento. Nos acostumbramos a dar largas caminatas y hacer más ejercicio. Nuestro estilo de vida hoy es más saludable. Y lo más importante es que mi hija logró aceptarse tal como es.

— Katia y Emilia son
mexicoamericanas y viven en
Houston, Texas

EL COMER NO SÓLO TIENE QUE VER CON EL HAMBRE

El comer es una forma de celebrar un evento feliz, de mantener las tradiciones y de unirse a la comunidad. Para algunos adultos y niños, el comer también es una forma de manejar sentimientos como el estrés, el aburrimiento o la tristeza. El comer por motivos emocionales puede conducir a comer en exceso o incluso, a un trastorno alimenticio.

Cómo manejar el estrés

Un método importante para afrontar el problema de comer en exceso por motivos emocionales es encontrar formas más saludables de manejar el estrés, por ejemplo:

- Asegurarse de comer regularmente.
- Dormir lo suficiente.
- Limitar la cafeína (incluyendo las bebidas gaseosas).
- Tomar un descanso para hacer algo que uno disfruta, como escuchar música.
- Pasar tiempo con amigos.



EL COMER EN EXCESO Y LA DEPRESIÓN

El aumento del apetito y el comer en exceso pueden ser señales de depresión. Se considera que una persona sufre depresión si presenta cinco o más de los siguientes síntomas durante al menos dos semanas:

- Estar deprimida o irritable.
- Mayor o menor apetito de lo usual.
- Sentimiento de culpa o de no valer nada.
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos.
- Dormir más o menos de lo usual.
- Dificultad para pensar o para concentrarse.
- Poca energía.
- Pensamientos de muerte o con tendencia suicida.

La depresión puede ocurrir en diferentes grados. Preste especial atención a sus hijos adolescentes, pues hasta un par de estas señales pueden indicar un nivel de depresión que debe tratarse. Si cree que usted, uno de sus hijos o alguien más de su familia podría estar deprimido, solicite asistencia médica o consulte a un especialista.

Los trastornos alimenticios y el comer por motivos emocionales

En algunos casos, el comer por motivos emocionales puede convertirse en un trastorno alimenticio. Esta es una condición en la que una persona come grandes cantidades, sintiéndose fuera de control mientras lo hace (lo que se conoce como “darse una comilona” o “atiborrarse”). Se considera que alguien tiene este trastorno cuando se ha estado atiborrando de comida al menos dos veces a la semana durante seis meses. Para obtener más información sobre los trastornos alimenticios, visite www.girlshealth.gov.



**SI CONSERVAS TU ROSTRO DIRIGIDO AL SOL,
NUNCA VERÁS LAS SOMBRAS.**

— Helen Keller

LAS DIETAS Y LOS ADOLESCENTES

Muchos adolescentes y adultos tratan de adelgazar con métodos poco saludables como saltarse las comidas, fumar o comer muy poco. Algunos se provocan el vómito después de comer o usan píldoras adelgazantes y laxantes.

Estas dietas poco saludables no proporcionan el tipo de nutrición adecuada, especialmente para los jóvenes en edad de crecimiento. Hable con sus hijos si cree que su dieta es poco saludable.

Comuníqueles algunos de estos datos sobre las dietas:

- El saltarse comidas a menudo hace que uno coma excesivamente en las comidas siguientes.
- Las personas que hacen dietas de “pasar hambre” o con muy bajas calorías, generalmente no pueden mantener a largo plazo el peso alcanzado.
- Las personas que se limitan a comer sólo unas pocas comidas pueden subir aún más de peso. El privarse de las comidas que a uno le gustan a menudo nos lleva a comer en exceso.



CONSEJOS PARA LOS PADRES

Haga una diferencia en la vida de sus hijos brindándoles orientación y apoyo. Estos son algunos puntos que debe tener en mente cuando comience a hacer cambios en los hábitos de alimentación y actividad física de su familia:

- Manténganse unidos. Pase tiempo con sus hijos en las comidas y recuerde decirles "te quiero".
- Participe más en la vida de sus hijos. Ellos necesitan saber que usted se interesa en su vida al igual que cuando era niños.
- Establezca límites y una estructura. Dígale a sus hijos cuáles son sus reglas y explíqueles de antemano qué sucederá si no cumplen con ellas. Si sus hijos no obedecen las reglas, cumpla con su palabra.
- Sea coherente cada día y en cada situación. Los niños necesitan estructura y coherencia en sus vidas para sentirse seguros.
- Hable claramente e incluya a sus hijos en la toma de decisiones.
- No use el castigo severo. Trate de no disciplinar a sus hijos cuando sienta ira. Hable con ellos cuando el enojo haya pasado y pueda hacerlo con sabiduría y buen juicio.
- Trate a sus hijos adolescentes con respeto. Ellos están creciendo y necesitan tomar decisiones por su cuenta. Oriéntelos para que tomen buenas decisiones y asimile que cometerán errores.
- Comprenda que los años de la adolescencia son un período de cambio para los padres y los hijos. Su relación está cambiando, no finalizando.



COMIENZE A SEGUIR UN NUEVO CAMINO

2

CONTENIDO

¿Cuáles son los hábitos actuales de alimentación y actividad física de su familia?

Consejos útiles para usar los diarios de comidas y actividades físicas

Ejemplo para el registro de información

Alcancemos el equilibrio en la salud usando los principios tradicionales

Consejos para los padres

Lista de preguntas

DONDE HAYA UN ÁRBOL QUE PLANTAR, PLÁNTALO TÚ.

DONDE HAYA UN ERROR QUE ENMENDAR, ENMIÉNDALO TÚ.

DONDE HAYA UN ESFUERZO QUE TODOS ESQUIVAN, HAZLO TÚ

SÉ TÚ EL QUE APARTA LA PIEDRA DEL CAMINO.

— Gabriela Mistral, poeta chilena

2



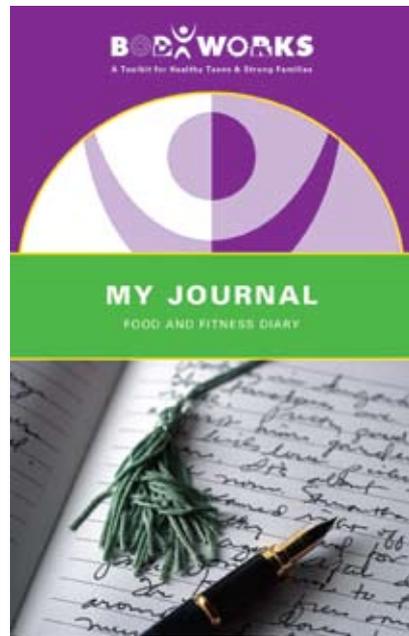
¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS ACTUALES DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE SU FAMILIA?

Llevar un diario de comidas y actividades físicas es una buena forma de conocer sus hábitos. Al identificar dichos hábitos, usted puede pensar en los pequeños cambios saludables que desea hacer.

En la página 31 hay un ejemplo para ayudarle a comenzar. Pida a cada miembro de la familia que complete un diario de comidas y actividades físicas durante la semana siguiente. Complete uno usted también. Al final de la semana, revise los diarios para identificar cuáles son los hábitos de su familia.

CONSEJOS ÚTILES PARA USAR LOS DIARIOS DE COMIDAS Y ACTIVIDADES FÍSICAS

- Haga sus anotaciones lo antes posible.
- Anote todo lo que come, incluso si es sólo una galleta.
- Sea sincero. El diario tiene como finalidad ayudarla, no juzgarla.
- Incluya las bebidas.
- En el recuadro de "humor", escriba cómo se sentía. Esto puede ayudarlo a identificar si come porque tiene hambre o por otros motivos.
- Describa la actividad física que realizó (por ejemplo: caminar, tareas domésticas, bailar) y su duración.
- Use las porciones que se indican en la página 41 para describir las cantidades que comió.



EJEMPLO PARA EL REGISTRO DE INFORMACIÓN

FEBRERO DE 2008	8	9	10
	DOMINGO	LUNES	MARTES
DESAYUNO	2 huevos cocidos, 1 rebanada de pan tostado, 1 vaso pequeño de jugo de naranja	Baguel con queso crema bajo en grasa, 1 vaso pequeño de jugo de naranja	1 tazón de cereal de salvado con fresas, 1 taza de yogurt bajo en grasa, 1 vaso pequeño de jugo de naranja
	HUMOR Muy descansada	HUMOR Preocupada por un examen de ciencia	HUMOR Con energía
ALMUERZO	Sándwich de pechuga de pollo con pan de trigo, zanahorias, yogurt bajo en grasa, 1 vaso de agua	1 bolsa pequeña de tortillas fritas con sabor a queso, 1 bebida gaseosa en lata, 1 barra de chocolate	Sándwich de pavo con pan blanco, 1 bolsa pequeña de papitas al horno, 1 manzana, 1 vaso de leche baja en grasa
	HUMOR Con energía	HUMOR Triste por no haber podido hablar con mis amigas en la mañana	HUMOR Tranquila
CENA	Espagueti con albóndigas, 2 rebanadas de pan con ajo, ensalada de verduras, 1 vaso de leche baja en grasa, 1 porción de tarta de manzanas	4 rebanadas de pizza, 1 bebida gaseosa en lata	Un omelet de verduras con queso cheddar, 2 rebanadas de pan de trigo, ensalada de frutas
	HUMOR Contenta	HUMOR Nerviosa	HUMOR Entusiasmada por un juego de básquetbol
REFRIGERIOS	1 manzana	10 galletas de chocolate	Torta de chocolate y 1 banana
	HUMOR Tranquila	HUMOR Preocupada por las tareas escolares	HUMOR Contenta
ACTIVIDAD (Tipo de actividad y duración)	30 minutos de caminata y 40 minutos de básquetbol	30 minutos de clase de deportes 2 horas de práctica de básquetbol	30 minutos de clase de deportes Partido de básquetbol a las 4:30 p.m. (2 horas)

ALCANCEMOS EL EQUILIBRIO EN LA SALUD USANDO LOS PRINCIPIOS TRADICIONALES

El sistema de medicina popular de América Latina es una combinación de creencias religiosas, fe y oraciones que además hace uso de hierbas, masajes y otros métodos de curación para crear un equilibrio dentro de la persona y entre la persona y el medio ambiente.

Las características de este sistema de curación varían dependiendo del área en donde se practique (Guatemala, Nicaragua, Honduras, Argentina, México o la región suroeste de Estados Unidos). Haciendo uso de un conjunto de creencias tradicionales, rituales y otras prácticas, este tipo de medicina ofrece tratamiento a los problemas físicos, espirituales, psicológicos y sociales.

Hay muchas maneras en las que podemos usar los principios de la medicina popular para mantener un estilo de vida sano. Una de ellas es reconocer cuando estos componentes: el físico, el espiritual, el psicológico y el social, no están en armonía en lo que se refiere a los alimentos, la actividad física y la salud en general. El objetivo es alcanzar el equilibrio total.

ALMA: Amar y compartir cuando nos sentimos conectados a todas las cosas.

Ejemplo: Sentirse conectado a otras personas, al mundo natural y al universo.

MENTE: Buscar el conocimiento, la comprensión y la sabiduría.

Ejemplo: El conocimiento de la nutrición y qué significa tener un estilo de vida saludable.

CORAZÓN: Relacionarse con las cosas a través de los sentimientos. La honestidad y la confianza provienen de esta parte.

Ejemplo: Comprender nuestros sentimientos y cómo éstos pueden afectar nuestros hábitos de alimentación.

CUERPO: Nutrir y cuidar el cuerpo y el medio ambiente en relación con el ciclo de vida de todas las cosas.

Ejemplo: Realizar una actividad física todos los días y comer alimentos saludables, incluyendo frutas y verduras frescas.

CONSEJOS PARA LOS PADRES



Al cabo de una semana, lea los diarios de su familia. La lista que se encuentra en la página siguiente le será de ayuda. Busque hábitos que puedan mejorarse, tales como desayunar todos los días, preparar almuerzos saludables o tomar leche sin grasa o baja en grasa en vez de leche entera. Aprenda cómo interpretar la etiqueta de información nutricional en los envases de los alimentos para poder elegir las comidas bajas en grasas saturadas y trans, colesterol, sal (sodio) y endulzantes.

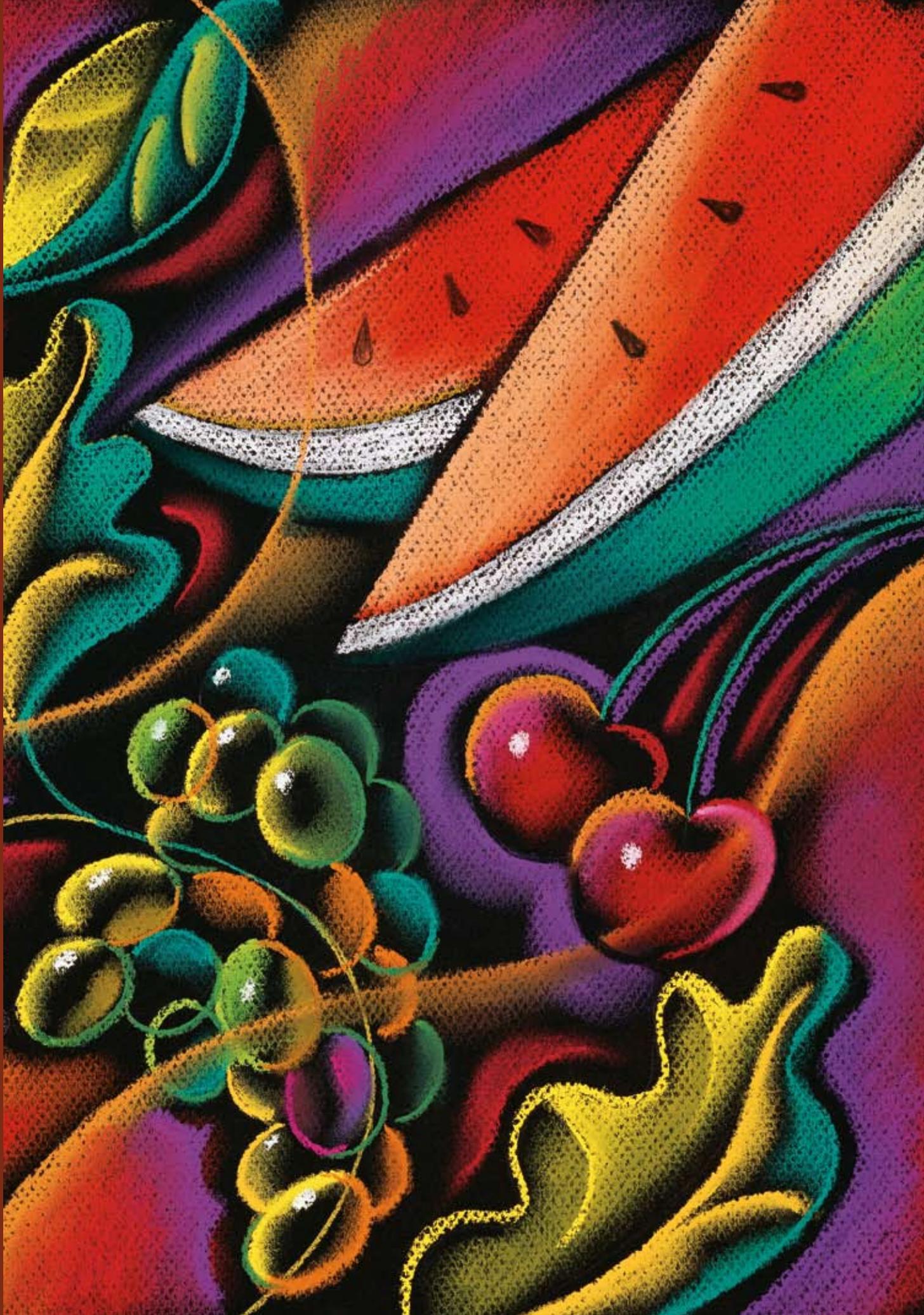
Los miembros de la familia deben usar los diarios durante varios meses. Revisar sus diarios regularmente le ayudará a fijar las metas de alimentación saludable y actividades físicas necesarias.

Use la lista del diario de comidas y actividades físicas que se encuentra en la página siguiente.

LISTA DE PREGUNTAS

Responda las preguntas siguientes para comprender la información que ha recopilado. Lea las dos primeras páginas del diario de comidas y actividades físicas de los miembros de su familia para identificar las metas a seguir. **S = Sí** **N = No** **NS = No está seguro**

- 1 ¿Cada miembro de la familia desayunó la mayoría de los días?
 S N NS
- 2 ¿Cuántas porciones de frutas y verduras comieron diariamente los miembros de la familia?
 0 1 2 3 4 5 ó más
- 3 ¿En su alimentación se incluyó alguna variedad de verdura anaranjada o verde oscura, como calabaza o espinaca?
 S N NS
- 4 a) ¿Cuántas tazas de leche tomaron los niños y demás miembros de la familia diariamente?
 0 1 2 3 4 5 ó más
b) ¿La leche fue sin grasa o baja en grasa?
 S N NS
- 5 ¿Comieron otras fuentes de calcio, como queso, espinaca y verduras de hoja verde oscura?
 S N NS
- 6 ¿La mayoría de las comidas fueron al horno, asadas o al vapor?
 S N NS
- 7 ¿Alguna de las comidas incluyó aves (pollo, pavo), pescado o carne roja?
 S N NS
- 8 En promedio, ¿cuántas bebidas gaseosas o con azúcar tomaron diariamente los miembros de la familia?
 0 1 2 3 4 5 ó más
- 9 ¿Considera que el tamaño de las porciones fue el adecuado para la edad de cada miembro de la familia?
 S N NS
- 10 ¿Los almuerzos de los niños (ya sea comprados en la cafetería de la escuela o preparados en casa) incluyeron frutas y verduras?
 S N NS
- 11 ¿Comieron frijoles, guisantes (chícharos) y lentejas cocidas durante la semana?
 S N NS
- 12 ¿Comieron cereales integrales todos los días?
 S N NS
- 13 ¿Cuántas comidas provinieron de restaurantes de comida rápida durante la última semana?
 0 1 2 3 4 5 ó más
- 14 ¿Cuántas horas por semana estuvo físicamente activo cada miembro de la familia?
 0 1 2 3 4 5 ó más
- 15 ¿Alguno mencionó haber comido en exceso por motivos emocionales, por ejemplo al sentirse triste, aburrido, cansado o enojado?
 S N



COMA SALUDABLEMENTE

CONTENIDO

Qué comer cada día

Cuide el tamaño de las porciones

¿Cuál es el tamaño de una porción?

Cómo alimentar a sus hijos adolescentes

El calcio es importante

Intolerancia a la lactosa

Ideas de comidas saludables

Comer juntos

En la cocina de mi madre

Sepa qué grasas ingiere

Comidas rápidas

Tome agua

Consejos para los padres

**MARÍA, CON SU CESTO, RECOGE UNA ALCACHOFA,
Y NO LE TEME, LA EXAMINA, LA OBSERVA CONTRA LA LUZ
COMO SI FUERA UN HUEVO, LA COMPRA.**

— Pablo Neruda, de Oda a la alcachofa

3



QUÉ COMER CADA DÍA

Estas recomendaciones se basan en un consumo diario de 2,000 calorías, adecuado para la mayoría de los adolescentes y adultos moderadamente activos. Visite www.MyPyramid.gov e ingrese su edad, sexo y nivel de actividad para identificar la cantidad adecuada de porciones de comida recomendadas para usted.

GRUPO ALIMENTICIO	PORCIÓN POR DÍA
<p>Frutas</p> <p>Trate de elegir con más frecuencia las frutas enteras (frescas, congeladas o enlatadas) en lugar de los jugos de frutas.</p>	<p>2 tazas (4 porciones)</p> <p>1 taza = ½ manzana o mango mediano</p>
<p>Verduras</p> <p>Coma diferentes tipos de verduras en el transcurso de la semana. Una buena combinación podría incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espinacas, brócoli y otras verduras verde oscuras • Zanahorias y otras verduras anaranjadas y amarillas • Frijoles cocidos • Maíz, batatas (camotes) y otras verduras con fécula 	<p>2½ tazas (5 porciones)</p> <p>1 taza = 1 camote grande o</p> <p>1 taza de zanahorias pequeñas</p>
<p>Leche y productos lácteos (yogurt y quesos)</p> <p>Cambie de leche, quesos y yogures enteros a los bajos en grasa</p>	<p>3 tazas (2 ó 3 porciones) - <i>adultos y niños de 9 años en adelante</i></p> <p>2 tazas - <i>niños de 2 a 8 años</i></p> <p>1 porción = 1½ onzas (40 g) de queso fresco</p>
<p>Cereales</p> <p>Al menos la mitad de los cereales que consume deben ser integrales. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avena • Maíz • Arroz (integral o silvestre) • Pastas y panes de cereales integrales • Cereales integrales listos para comer 	<p>6 onzas (170 g) en total (al menos la mitad deben ser cereales integrales)</p> <p>1 onza = 1 rebanada de pan, ½ taza de pasta o ½ taza de arroz integral</p>
<p>Carnes y frijoles</p> <p>Cocine las carnes rojas, aves y pescados en el asador, a la parrilla o al horno en vez de freírlos. Las opciones de este grupo de alimentos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res sin grasa • Tofú • Pollo y pavo (sin piel) • Frijoles cocidos • Frutos secos/Semillas • Huevos • Pescado (fresco o enlatado en agua, no en aceite) 	<p>5½ onzas (155 g) (2 porciones)</p> <p>1 onza = 1 huevo o 1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuete)</p>
<p>Grasas, sales, azúcares</p> <p>Aprenda cómo interpretar la etiqueta de información nutricional en los envases de los alimentos para poder elegir las comidas más bajas en grasas saturadas y trans, colesterol, sal (sodio) y endulzantes.</p>	<p>Limite la cantidad que usa (el aceite, por ejemplo, debe limitarse a 5 cucharaditas por día)</p>

CUIDE EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

En la alimentación, la cantidad es tan importante como lo que comemos.

Una forma de evitar comer en exceso es cuidando la cantidad de comida que ingerimos. Una porción es la cantidad recomendada de comida para cada grupo de alimentos. Por ejemplo, una porción de pan es una rebanada.

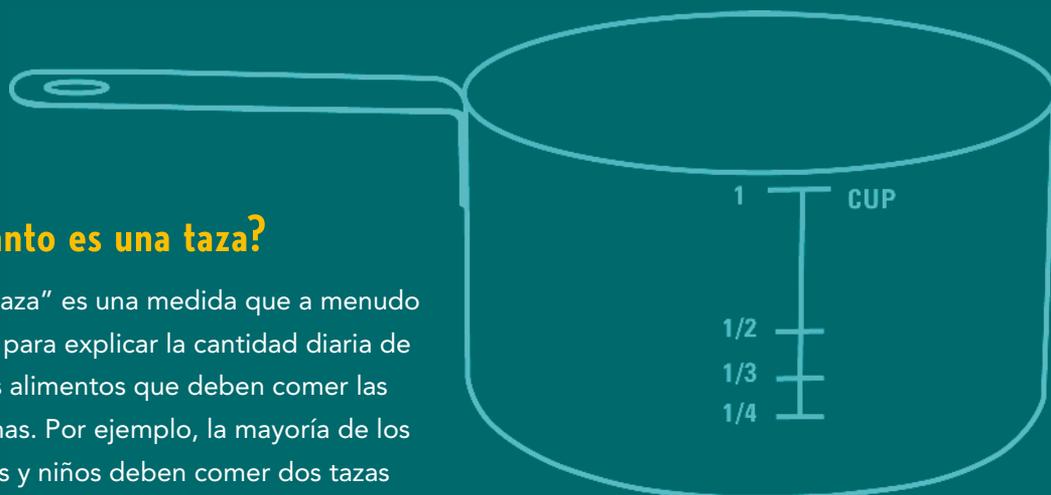
Observe la información sobre el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional de los envases de los alimentos. Generalmente, en un envase hay más de una porción.

Otros consejos para evitar comer en exceso

- Coloque la comida en un tazón o en un plato en vez de comer directamente de la bolsa o caja. De esta manera podrá ver cuánto está comiendo realmente.
- Use platos más pequeños en las comidas.
- Sírvese la cantidad de comida que le corresponde y no vuelva a servirse.
- Coma lentamente. Escuche a su cuerpo. Coma cuando tenga hambre y deténgase cuando se sienta satisfecho.

¿Cuánto es una taza?

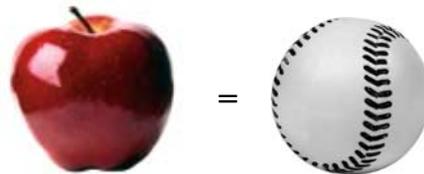
Una "taza" es una medida que a menudo se usa para explicar la cantidad diaria de ciertos alimentos que deben comer las personas. Por ejemplo, la mayoría de los adultos y niños deben comer dos tazas de fruta todos los días.



¿CUÁL ES EL TAMAÑO DE UNA PORCIÓN?

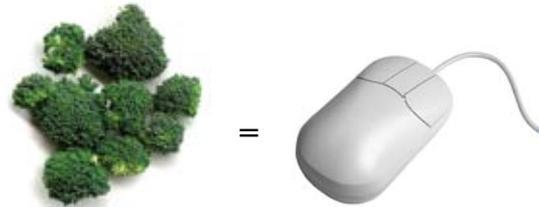
FRUTAS

1 fruta mediana equivale al tamaño de una pelota de béisbol.



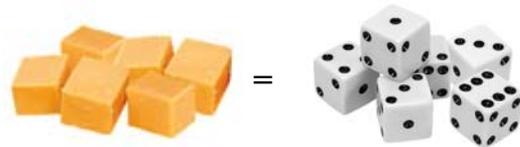
VERDURAS

½ taza es aproximadamente el tamaño de un mouse de computadora pequeño.



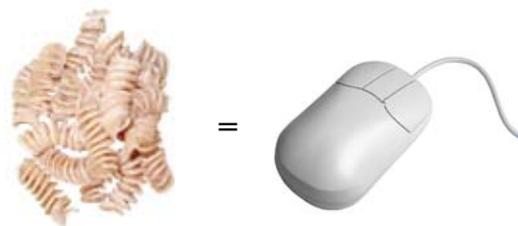
QUESO

1½ onzas (40 g) es el tamaño de seis dados.



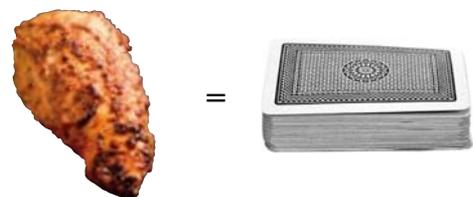
PASTA

½ taza es aproximadamente el tamaño de un mouse de computadora pequeño.



PESCADO O CARNE

2 a 3 onzas (55 a 85 g) es el tamaño de una baraja de naipes.

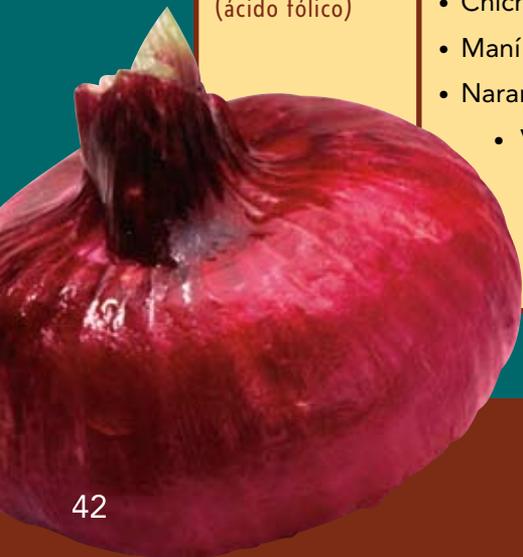


Recordatorio: Use estos tamaños de porciones cuando escriba en su diario.

Fuente: Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU.

CÓMO ALIMENTAR A SUS HIJOS ADOLESCENTES

NUTRIENTE	ALIMENTO	BENEFICIOS DE LOS NUTRIENTES
MAGNESIO	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales de salvado listos para comer • Espinaca • Almendras, castañas y piñones • Hipogloso (halibut) 	Ayuda a la contracción y relajación de los músculos.
VITAMINA E	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos (almendras, avellanas, cacahuates o maníes) • Aceites vegetales 	Protege las células del organismo.
HIERRO	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res • Hígado • Almejas, ostras, camarones y sardinas enlatadas • Espinaca 	Transporta oxígeno a las células y regula su crecimiento; previene la anemia (la falta de hierro en los glóbulos rojos) que puede hacerle sentir débil y cansado.
FIBRA	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles, arvejas, lentejas • Cereales de salvado listos para comer • Batatas y papas blancas (con cáscara) • Peras y manzanas pequeñas (con cáscara) • Granos integrales 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades coronarias. • Ayuda a la regularidad intestinal.
FOLATO (ácido fólico)	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles cocidos • Chícharos (guisantes) • Maní (cacahuates) • Naranjas, jugo de naranja <ul style="list-style-type: none"> • Verduras de hoja verde oscura, como la espinaca • Cereales fortificados • Productos de granos enriquecidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al cuerpo a producir y mantener los glóbulos rojos y evitar la anemia. • Previene defectos de nacimiento.





NUTRIENTE	ALIMENTO	BENEFICIOS DE LOS NUTRIENTES
CALCIO	<ul style="list-style-type: none">• Leche, yogurt o queso sin grasa o bajo en grasa• Cereales y jugos fortificados con calcio• Bebida de soya fortificada con calcio y tofú	Huesos y dientes fuertes.
VITAMINA A	<ul style="list-style-type: none">• Cereales fortificados (cereales a los que se les ha agregado vitamina A)• Melón• Verduras verdes, como la espinaca• Zanahorias, batatas, calabaza• Productos lácteos• Hígado	<ul style="list-style-type: none">• Buena vista.• Piel y cabello saludables.
VITAMINA C	<ul style="list-style-type: none">• Fresas, toronjas, naranjas, melones, mangos, tomates• Brócoli, pimentones rojos, coliflor, batatas	Huesos, encías y dientes saludables.
POTASIO	<ul style="list-style-type: none">• Papas blancas o batatas• Espinaca• Calabaza y naranja• Plátanos y plátanos machos• Muchos tipos de frutas secas• Naranjas y jugo de naranja• Melón y melón chino	Ayuda al funcionamiento de los músculos.



EL CALCIO ES IMPORTANTE



El calcio es uno de los nutrientes más importantes para los adolescentes. Entre las buenas fuentes de calcio se incluyen:

- Yogurt con sabor natural sin grasa o bajo en grasa
- Queso tipo americano sin grasa o bajo en grasa
- Queso ricota, sin grasa o bajo en grasa
- Yogurt con frutas, sin grasa o bajo en grasa
- Leche sin grasa o baja en grasa
- Jugo de naranja fortificado con calcio
- Queso cheddar bajo en grasa
- Frijoles blancos (hervidos)
- Cereales fortificados con calcio
- Frijoles de soya
- Productos de soya fortificados con calcio

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Algunas personas tienen dificultad para digerir la leche y los productos lácteos. Esto se conoce como "intolerancia a la lactosa".

La tolerancia a la leche puede ser diferente en cada persona. Si usted no puede beber un vaso de leche lleno:

- Beba leche sin grasa o baja en grasa en pequeñas cantidades.
- Mezcle la leche con otros alimentos, como cereales.
- Coma yogurt, quesos y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pues éstos causan menos síntomas.
- Tome productos lácteos sin lactosa, sin grasa o bajos en grasa.
- Tome píldoras o gotas que faciliten la digestión de la leche y los productos lácteos.

Algunas personas son alérgicas a la leche y a los productos lácteos y debido a esto no deben consumirlos. En este caso, consuma sardinas enlatadas u otro pescado con espinas, verduras oscuras (brócoli, col china) o alimentos fortificados con calcio como jugo de naranja, bebidas de soya y algunos cereales.



IDEAS DE COMIDAS SALUDABLES

Un desayuno energizante

El desayuno ayuda al cerebro a ponerse en marcha y nos mantiene alerta en la mañana. Hay muchas otras buenas razones por las que los pequeños deben desayunar cada mañana.

Los niños que desayunan tienden a:

- Desempeñarse mejor en la escuela.
- Faltar menos a clases.
- Llegar tarde a la escuela con menos frecuencia.
- Tener un peso saludable.

Ideas para el desayuno:

- Tazón de avena (o avena instantánea no endulzada).
- Pan integral con huevos duros cortados en rodajas.
- Waffles integrales congelados cubiertos con yogurt o mantequilla de maní (cacahuete) sin grasa o bajos en grasa.

- Licuado (smoothie) de yogurt (yogurt sin grasa o bajo en grasa, frutas frescas o congeladas, hielo).
- Queso fundido sin grasa o bajo en grasa sobre una rebanada de pan integral tostado.

En el desayuno, limite los alimentos altos en grasas y los de alto contenido de azúcar y sal, tales como el tocino, el jamón, los embutidos, los productos horneados (donas, pastelillos y panes), las papas y cebollas fritas y la mayoría de los sándwiches de comida rápida.

Un almuerzo nutritivo

Lograr que sus hijos coman un almuerzo saludable mientras están en la escuela puede ser muy difícil. Muchas cafeterías escolares venden hamburguesas, comidas fritas, dulces y otras comidas altas en calorías y grasas.

Además, muchos adolescentes pueden comprar papitas, bebidas gaseosas y golosinas para el almuerzo en las máquinas expendedoras de la escuela.

Los padres pueden cambiar esta situación. Una opción es preparar un almuerzo saludable para que sus hijos se lo lleven a la escuela.

Ideas para el almuerzo:

- Carnes frías sin grasa, tales como pavo asado, pechuga de pollo, jamón sin grasa o rosbif
- Pan o galletas saladas integrales
- Yogurt o queso en barras sin grasa o bajo en grasa
- Verduras picadas (como guarnición o en sándwiches)
- Frutas (frescas, enlatadas, deshidratadas o congeladas)
- Barras de cereal o granola (bajas en grasas y endulzantes)
- Galletas Graham
- Papitas horneadas y pretzels
- Mantequilla de maní (cacahuete)



COMER JUNTOS

Comer juntos y en familia puede ser bueno para la salud de sus hijos. Los jóvenes que comen con su familia tienden a comer más frutas y verduras y menos comidas fritas y bebidas gaseosas. Las comidas en familia también son una buena forma de acercarse a sus hijos después de un día atareado.

- Trate de que la familia se reúna a comer con la mayor frecuencia posible.
- Pida a los miembros de la familia que le ayuden a planear las comidas.
- Haga que sus hijos le ayuden a cocinar, a levantar la mesa y lavar los platos después de las comidas.
- Dedique tiempo para hablar con su familia. Apague la televisión, la radio y no conteste el teléfono durante la hora de las comidas.

**ENSEÑARÁS A VOLAR, PERO NO VOLARÁN TU VUELO.
ENSEÑARÁS A SOÑAR, PERO NO SOÑARÁN TU SUEÑO.
SIN EMBARGO... EN CADA VUELO, EN CADA SUEÑO,
PERDURARÁ SIEMPRE LA HUELLA DEL CAMINO ENSEÑADO.**

— Madre Teresa de Calcuta



EN LA COCINA DE MI MADRE

Si la cocina de mi madre era chiquita, para ella era del tamaño perfecto. Ella decía “Puedo limpiar el piso en un dos por tres”. Todos los días, a las cuatro de la tarde, dejaba sus quehaceres de costura para preparar una comida deliciosa para su familia en ese espacio pequeño donde uno apenas podía darse la vuelta.

De niña me sentaba en una silla al lado de la entrada y apoyaba los pies en la blanca estufa de gas para observarla. Mientras ella picaba, medía y revolvía los ingredientes, pasábamos el tiempo hablando de todo, desde el vino casero que la abuela hacía en la tina de baño, hasta lo que yo quería ser cuando fuera grande. Cada vez que levantaba la tapa de una de las ollas, el aroma

de caldo de pollo o carne asada se elevaba hacia el techo y el vapor que emanaba empañaba las ventanas, fuertemente cerradas para dejar fuera el gris invernal. Me sentía tan calentita y segura en mi lugar especial junto a la puerta de la cocina. A veces, ya siendo adulta y madre, quisiera seguir sentándome en la silla y poner los pies encima de la estufa para platicar — una vez más.

Mi ritual: Cuando extraño a mi madre, preparo sus recetas preferidas para el deleite de mi familia y amigos. Mientras disfrutamos de la comida sentados a la mesa, nuevamente me siento calentita y segura.

De In My Mother's Kitchen: An Introduction to the Healing Power of Reminiscence, Robin Edgar, autora.



**SI LA COCINA DE MI MADRE ERA CHIQUITA,
PARA ELLA ERA DEL TAMAÑO PERFECTO.**

— Robin Edgar

SEPA QUÉ GRASAS INGIERE

Algunas grasas son mejores que otras. Conozca la diferencia.

Sepa cuáles son las cantidades y los tipos recomendados de aceite.

Los aceites son importantes para el crecimiento y el desarrollo de los niños y ayudan a mantener la piel y el cabello sanos. Sin embargo, las grasas tienen muchas calorías, por lo que se recomienda que preste atención al tamaño de las porciones y coma cantidades saludables.

Ejemplos: Aceites vegetales (de oliva, canola, girasol, maíz y soya), pescado, frutos secos.

Limite el consumo de grasas saturadas. Estas grasas elevan el nivel de colesterol en la sangre, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Ejemplos: Mantequilla, manteca, leche y queso enteros, carnes grasosas, aceite de coco y de semilla de palma.

Limite las grasas trans. Estas grasas elevan los niveles de colesterol en la sangre, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Coma alimentos con la menor cantidad posible de grasas trans. Lea la etiqueta de información nutricional para ver si un alimento tiene grasas trans.

Ejemplos: Comidas horneadas preenvasadas, como galletas, pasteles, tartas, refrigerios, manteca vegetal, margarina en barra, comidas fritas y muchas otras comidas procesadas.

Consejos para reducir las grasas:

- Cocine con aceites vegetales en vez de manteca o grasa animal.
- No agregue tocino a los frijoles negros o pintos.
- Ase u hornee los alimentos como el pollo sin piel y las papas en vez de freírlos.
- Prefiera leche, yogurt y quesos sin grasa o bajos en grasa.



Para la buena alimentación de los adolescentes

- Sólo deben consumir del 25 al 35 por ciento de las calorías diarias de grasas
- Menos del 10 por ciento de las calorías debe provenir de grasas saturadas
- Deben consumir menos de 300 mg de colesterol al día

COMIDAS RÁPIDAS

Hoy en día, las familias tienen tantas actividades que a menudo optan por las comidas rápidas o la comida para llevar cuando no tienen tiempo para cocinar. Las comidas que se sirven en los restaurantes y en las cadenas de comidas rápidas pueden tener más grasas y calorías que las comidas cocinadas en casa.

Recuerde...

- leer el contenido nutricional de los alimentos
- no ordenar el tamaño super grande
- seleccionar las alternativas más saludables del menú

Intente comer afuera con menos frecuencia y, cuando lo haga, elija comidas más saludables. Estas son algunas sugerencias:

- Ordene una ensalada verde o de pollo asado con aderezo bajo en calorías.
- Limite las comidas fritas (papas fritas, aros de cebolla fritos, pollo y pescado frito) u ordene la porción más pequeña.
- Pida el pollo asado.
- Ordene una hamburguesa sin queso, tocino ni salsas.
- Compre el sándwich más pequeño del menú.
- Use mostaza o catsup. Éstas tienen menos grasa que la mayonesa.
- Ordene agua o leche sin grasa o baja en grasa en vez de una bebida gaseosa o una malteada.
- Elija pizzas de verduras o pruebe la pizza con queso sin grasa o bajo en grasa.
- Comparta su porción con su familia o amigos.



MEJORES OPCIONES DE COMIDAS RÁPIDAS

Las tablas indican los alimentos más saludables que puede ordenar en restaurantes de comida rápida.

MCDONALD'S	
Sándwich de pollo McGrill® sin mayonesa	340 calorías, 7 gramos de grasa
Ensalada César con pollo asado sin aderezo	100 calorías, 3 gramos de grasa
Postre de fruta y yogurt (Fruit 'n yogurt parfait®) (5.3 onzas [150 g]) sin granola	130 calorías, 2 gramos de grasa; con granola: 160 calorías, 2 gramos de grasa
Crispy Chicken Club Sandwich (sándwich de pollo frito)	680 calorías, 29 gramos de grasa
Chocolate Triple Thick Shake (malteada triple de chocolate)	1,160 calorías, 27 gramos de grasa
Papas a la francesa, tamaño grande	520 calorías, 25 gramos de grasa

BURGER KING	
Hamburguesa BK Veggie® sin mayonesa	330 calorías, 7 gramos de grasa
Ensalada verde con camarones asados con aderezo de mostaza dulce sin grasa	225 calorías, 10 gramos de grasa
Sándwich de pollo Chicken Whopper® sin mayonesa baja en grasa	405 calorías, 4 gramos de grasa
Whopper Double Beef Burger (hamburguesa doble)	916 calorías, 60 gramos de grasa

WENDY'S	
Ensalada de pollo y mandarina	170 calorías, 2 gramos de grasa
Papa al horno sin nada	270 calorías, 0 gramos de grasa
Chili pequeño	220 calorías, 6 gramos de grasa
Chicken Strip Salad (Ensalada con pollo en tiras)	450 calorías, 22 gramos de grasa

TACO BELL	
Burrito de frijoles	370 calorías, 10 gramos de grasa
Taco suave de pollo	190 calorías, 10 gramos de grasa
Nachos con queso (gordita nacho cheese)	De res o pollo 270 calorías, 11 gramos de grasa
Chalupa Beef Supreme (chalupa suprema de res)	330 calorías, 18 gramos de grasa

KENTUCKY FRIED CHICKEN	
Sándwich de pollo asado sin salsa	270 calorías, 6 gramos de grasa
Elote	150 calorías, 2 gramos de grasa
Frijoles	190 calorías, 3 gramos de grasa
Triple Crunch Chicken Sandwich (sándwich de pollo frito triple)	640 calorías, 60 gramos de grasa



TOME AGUA

Haga del agua su bebida preferida. Beba un vaso con cada comida y entre cada comida. Beba agua antes de hacer ejercicio para evitar la deshidratación. No espere hasta tener sed; para entonces, su cuerpo ya está deshidratado.

El agua es limpia, refrescante y no tiene calorías, mientras que las bebidas gaseosas y las bebidas de frutas contienen endulzantes y calorías. De hecho, una lata de cola puede contener más azúcar que una barra de chocolate. Piense en las bebidas gaseosas y las bebidas de frutas como un gusto que se puede dar de vez en cuando. La leche sin grasa o baja en grasa y el agua son más saludables para todos, especialmente para los niños y adolescentes en crecimiento.

El beber suficiente agua todos los días ayuda al buen funcionamiento de todo el cuerpo: desde la regulación de la temperatura corporal hasta el transporte de nutrientes y oxígeno a las células.

Qué pueden hacer los padres de familia:

- Tenga siempre agua refrigerada disponible en casa.
- Mezcle agua mineral con gas y jugos de frutas para diluir los jugos de altas calorías.
- Aliente a sus hijos a comprar botellas de agua en vez de bebidas gaseosas.
- Ponga el ejemplo limitando su propio consumo de bebidas gaseosas tomando agua y leche.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Piense con anticipación y planifique las comidas de la semana.
- Haga una lista de compras antes de ir al supermercado y compre sólo lo que haya anotado.
- Ofrezca regularmente a sus hijos comidas saludables y permítales decidir cuáles de estas comidas quieren comer.
- Mantenga la calma si uno de sus hijos no desea comer ciertos alimentos. Puede que cambie de opinión cuando vea que los demás los comen.
- Mantenga frutas y verduras lavadas en lugares donde sus hijos puedan verlas y obtenerlas fácilmente.
- Coman en familia cada vez que puedan. Haga de las comidas un tiempo para la familia; apague la televisión y la radio y limite las llamadas telefónicas.
- No clasifique ninguna comida como “prohibida”. Sirva porciones más pequeñas de estas comidas y con menor frecuencia.
- Evite usar la comida como una recompensa o premio.





MANTÉNGASE ACTIVO

CONTENIDO

¿Qué es la actividad física?

Beneficios de mantenerse activo

Ideas de actividades físicas

Apague la televisión

Consejos para los padres

4

**MAMÁ YO QUIERO, MAMÁ
QUIERO LA SAMBA,
QUIERO LA RUMBA,
QUIERO LA SAMBA
Y LA RUMBA PA' BAILAR.**

— José Luis Orozco, Mamá yo quiero, del libro Fiestas



4

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Se dice que una persona está haciendo alguna actividad física cuando esa persona está en movimiento y consumiendo energía. Caminar, correr, bailar y nadar son ejemplos de actividades físicas. Trabajar en el jardín y limpiar la casa también lo son.

Los adolescentes necesitan hacer al menos 60 minutos de actividad física, preferentemente todos los días.

Los adultos necesitan hacer al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días. Las personas que desean bajar de peso o evitar aumentar, necesitan de 60 a 90 minutos de actividad física moderadamente intensa la mayoría de los días.

La actividad física necesaria puede lograr hacerse en períodos cortos de 10 minutos de actividad moderadamente intensa.



BENEFICIOS DE MANTENERSE ACTIVO

La actividad física es buena para el cuerpo y para la mente. Lamentablemente, muchos niños, adolescentes y adultos hispanos no se mantienen lo suficientemente activos. Hoy en día, la falta de actividad física es uno de los peligros principales para la salud.

Si se mantiene físicamente activa, la persona puede:

- Sentirse con más energía.
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Controlar su peso.
- Desarrollar los músculos y reducir la grasa.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas, tales como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Mentalmente:

- Reduce los niveles de estrés.
- Disminuye los sentimientos de depresión y ansiedad.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Le ayuda a sentirse mejor consigo mismo.

¿CUÁL ES EL MEJOR EJERCICIO?

¡AQUÉL QUE USTED REALMENTE VA A HACER!



MUÉVETE

SUGERENCIAS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

Existen tres niveles distintos de actividad física.
Un poco de actividad es mejor que no hacer nada.

ACTIVIDAD	QUÉ ES
LIGERA No se suda No se respira agitadamente	Caminar despacio, hacer yoga, jugar ping pong, jugar bolos
MODERADA Se empieza a sudar Puede hablar, pero no puede cantar	Andar en patines, caminar rápido, andar en bicicleta, cortar el césped
VIGOROSA Se suda Se respira agitadamente No puede hablar ni cantar	Correr, jugar básquetbol, andar en bicicleta cuesta arriba, nadar, jockey, bailar hip-hop

También intente...

ACTIVIDAD	QUÉ ES	PORQUÉ HACERLO
Ejercicios de resistencia (mínimo de 2 días a la semana)	Levantamiento de pesas con aparatos especiales o bandas elásticas	<ul style="list-style-type: none">• Aumenta la fuerza• Fortalece los músculos
Ejercicios con su propio peso	Caminar, correr, artes marciales, fútbol y otras actividades en las que se haga trabajar los huesos y los músculos	<ul style="list-style-type: none">• Fortalece los huesos



YOGA

Hacer yoga puede ayudarle a reducir el estrés y sentirse bien consigo mismo. Para los jóvenes, el yoga es bueno para que aprendan más sobre sí mismos y su cuerpo.

CAMINAR

Su ejercicio diario puede ser tan simple como caminar. Use un podómetro y aumente gradualmente hasta llegar a 10,000 pasos por día.

Para caminar más:

- Camine mientras habla por teléfono.
- Dé un paseo a pie después de cenar.
- Estacionese más lejos de la entrada a una tienda.
- Bájese del autobús una o dos paradas antes y camine el resto del camino a su casa.



APAGUE LA TELEVISIÓN

Muchas personas jóvenes actualmente pasan varias horas sentadas en un sillón viendo televisión. De igual manera, la mayoría de los niños y adolescentes no hacen suficiente ejercicio.

Como padres podemos ayudar a nuestros hijos a volverse más activos si limitamos las horas que ellos pueden ver televisión.

- Busque otras formas de pasar el tiempo libre en familia.
- Averigüe si su comunidad ofrece actividades para sus hijos después de la escuela.

- Establezca un máximo de dos horas diarias para ver televisión y videos, así como para jugar en la computadora y reemplace estas distracciones con alguna actividad física.
- Limite la televisión las noches entre semana, los fines de semana, durante las comidas o hasta que sus hijos hayan hecho la tarea escolar.
- Saque la televisión de la habitación de sus hijos.
- Grabe los programas favoritos de sus hijos para que los vean posteriormente.

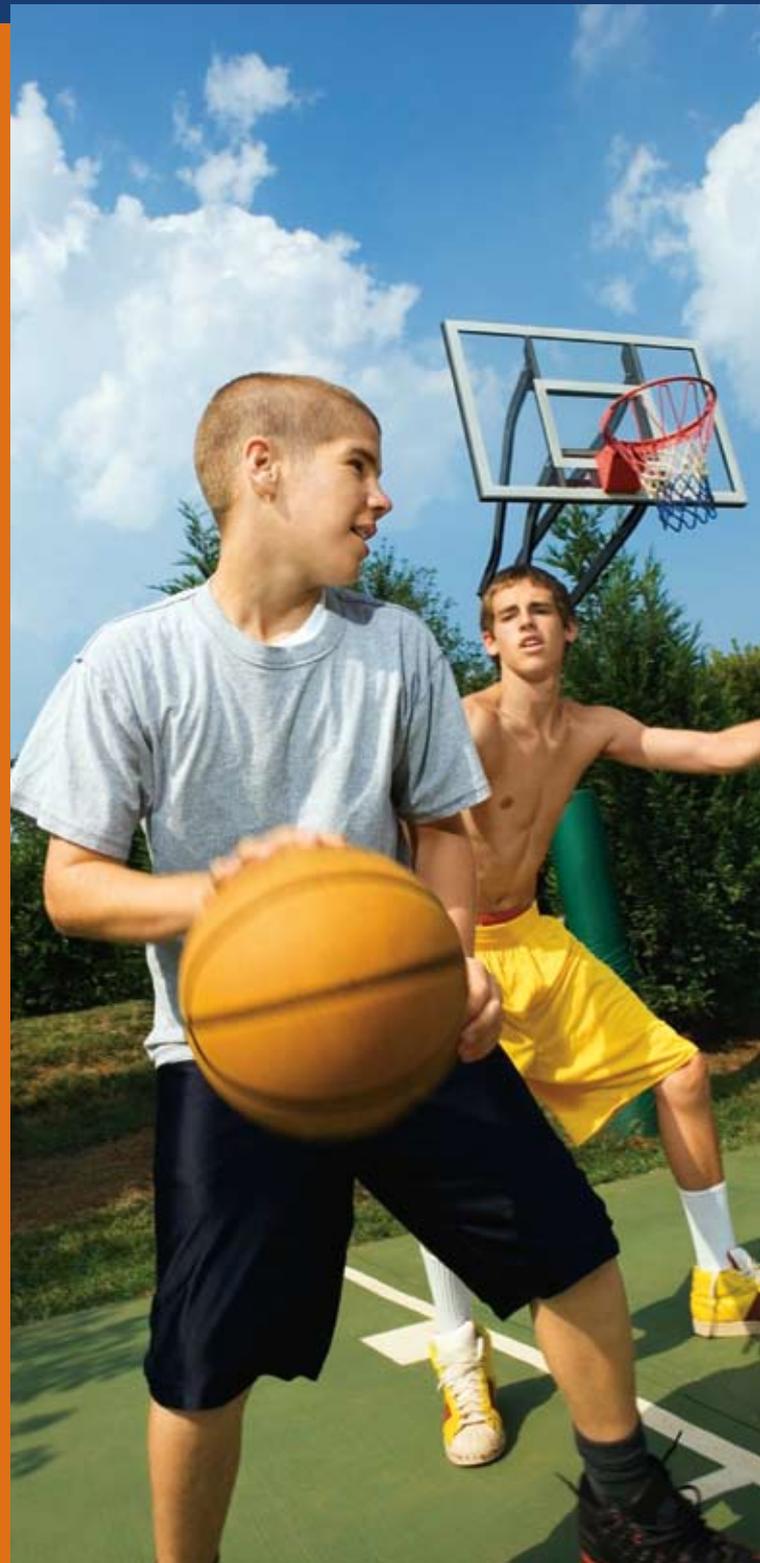


La Academia Americana de Pediatría sugiere que se pase un máximo de una a dos horas al día viendo una combinación de programas televisivos, videos o juegos de computadora de alta calidad.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

Hay más probabilidades de que los jóvenes hagan ejercicio si sus padres también se mantienen activos.

- Haga de la actividad física una parte de su vida cotidiana.
- Lleve a cabo actividades con sus hijos.
- Elija actividades físicas que pueda hacer toda la familia durante los fines de semana y su tiempo libre.
- Apoye a sus hijos y elogie sus esfuerzos.





FIJE METAS Y HAGA PLANES

CONTENIDO

Comience con cambios pequeños

Anote sus metas

Use su planificador semanal

Ejemplo del planificador semanal

**NO DEJES APAGAR EL ENTUSIASMO,
VIRTUD TAN VALIOSA COMO NECESARIA;
TRABAJA, ASPIRA, TIENDE SIEMPRE HACIA LA ALTURA.**

— Rubén Darío, poeta nicaragüense

COMIENZE CON CAMBIOS PEQUEÑOS

Cambiar lleva tiempo. Comience haciendo algunos cambios pequeños, los que considere más importantes y factibles, en los hábitos de alimentación o actividad física.

Ejemplos de metas que puede incluir:

- Reemplace los refrigerios que come actualmente por una fruta o una verdura.
- Camine, corra, ande en bicicleta, patine o practique deportes en grupo de tres a cinco días a la semana, o aumente el tiempo que lo está haciendo ahora.
- Apague la televisión durante las comidas.
- Beba una botella o lata de bebidas gaseosas sólo tres veces a la semana o menos.
- Beba leche sin grasa o baja en grasa en vez de leche entera.
- Coma un desayuno saludable la mayoría de los días de la semana.
- Coma arroz integral en vez de arroz blanco.
- Use aceites vegetales (oliva, canola o girasol) en vez de grasas animales para cocinar.



**NADIE ES PERFECTO, NO HAY UNA
MANERA FÁCIL DE CAMBIAR LOS HÁBITOS.
SOLAMENTE TIENES QUE DECIRTE A TI MISMO:
“INTÉNTALO DE NUEVO”.**

— Annie Coots, educadora sobre la diabetes, Shiprock, NM



ANOTE SUS METAS

Anotar sus metas es una buena forma de analizar cómo puede comenzar este proceso. Estas son algunas preguntas que pueden ayudarle:

1 ¿Cuál es su meta?

2 ¿Por qué seleccionó esta meta?

3 ¿Quién puede ayudarle a alcanzar su meta?

- Su familia
- Su comunidad
- Sus amigos

4 ¿Cómo comenzará?

5 ¿Cómo se recompensará cuando alcance su meta?

6 ¿Cuándo comenzará?

(Mes y día)

USE SU PLANIFICADOR SEMANAL

Una forma de ahorrar tiempo es planear las comidas saludables para la semana y adquirir los alimentos necesarios con anticipación. La guía BodyWorks incluye un planificador semanal que puede colocar en el refrigerador. Anote en el planificador todas las comidas de la familia durante la semana. También puede usarlo para anotar el ejercicio que se hizo durante la semana.

Cómo comenzar

- 1** Seleccione el día de cada semana y la hora en que anotará las comidas en su planificador semanal.
- 2** Lea los Recetarios de BodyWorks para obtener ideas para la preparación de comidas y refrigerios.
- 3** Anote las comidas, los refrigerios y las actividades físicas de la semana.
- 4** Antes de ir de compras, haga una lista de los alimentos que necesitará para preparar las comidas y los refrigerios que planeó para la semana.
- 5** Revise el planificador al final de la semana. ¿Cuáles comidas y refrigerios disfrutó más su familia? ¿Le resultó difícil preparar algunas de las comidas?
- 6** Borre la información del planificador y empiece el registro correspondiente a la semana siguiente.



EJEMPLO DEL PLANIFICADOR SEMANAL

PLANIFICADOR SEMANAL					
	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	REFRIGERIOS	ACTIVIDAD
DOMINGO	huevos revueltos, pan tostado integral, jugo de naranja, melón, café, leche	sándwiches de rebanadas de pavo, rebanadas de tomate con queso mozzarella bajo en grasa, manzanas, jugo de fruta 100% natural	pollo rostizado, batatas (camotes) cocidas en microondas, brócoli, ensalada verde, postre helado de fresas	paletas heladas bajas en grasa, barras de granola, manzanas, palomitas de maíz	caminar al parque con la familia, andar en bicicleta o natación
LUNES	chex de trigo, leche con 1% de grasa, un plátano, fresas, té	sándwiches de mantequilla de maní (cacahuete) y jalea, leche con 1% de grasa, una naranja, galletas de jengibre	lomo de puerco horneado, frijoles negros, arroz, habichuelas (ejotes), melón	yogurt bajo en grasa, duraznos, uvas, barritas de queso	práctica de fútbol y básquetbol, caminar después de la cena
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					

EJEMPLO



VAYA DE COMPRAS Y COCINE EN CASA

CONTENIDO

Cómo planificar las comidas y los refrigerios

Consejos fáciles para ayudar a los padres

Verifique los datos de nutrición

Definición de los conceptos de la etiqueta de información nutricional

Cómo preparar su lista de compras

Consejos para los padres

SOL, CALIÉNTAME

LUNA, ARRÚLLAME

BRISA, REFRÉSCAME

TIERRA, ALIMÉNTAME

Charlotte Diamond, del CD, *Soy una pizza*

Canción *We are like the flowers*, www.charlottediamond.com

CÓMO PLANIFICAR LAS COMIDAS Y LOS REFRIGERIOS

Si planea con anticipación, podrá guiar a su familia para que adopte hábitos alimenticios saludables. Dedique el tiempo necesario a decidir qué preparará para los desayunos, almuerzos, cenas y refrigerios de la semana. La guía BodyWorks incluye dos recetarios para darle algunas ideas. En este libro encontrará comidas saludables, fáciles de preparar y económicas.



6

CONSEJOS FÁCILES PARA AYUDAR A LOS PADRES

La próxima vez que vaya al supermercado, preste atención a los pasillos del perímetro de la tienda, más que a los del centro. Lo más probable es que en ellos encuentre los alimentos frescos que serán la base para sus comidas, como productos lácteos, huevos, mariscos, carnes y aves, frutas y verduras frescas.

En los pasillos interiores encontrará alimentos enlatados y congelados, así como granos enteros, para complementar sus platillos.

Sugerencias de alimentos enlatados que conviene tener en la alacena:

- Tomates y salsas de tomate
- Pescado como sardinas, salmón, arenques, caballa y atún*
- Pollo
- Verduras como calabaza, batata (camotes) y zanahorias
- Frijoles, especialmente panamito (navy bean), judías y pintos
- Frutas como durazno, peras, piña, fresas, frambuesas, moras, etc.

Use el porcentaje del Valor Diario (%DV) que aparece en la etiqueta de la información nutricional para limitar el sodio. Recuerde que 5 por ciento del Valor Diario o menos es considerado un nivel bajo y 20 por ciento o más es considerado un nivel alto. Asimismo, lea la lista de ingredientes para asegurarse de que los endulzantes (edulcorantes calóricos) no figuren en los primeros ingredientes. Los ejemplos incluyen azúcar moreno, edulcorante de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa y concentrados de jugo de fruta.

** El gobierno federal aconseja a las mujeres que pudieran quedar embarazadas, a las embarazadas, a las que están amamantando y a los niños pequeños que limiten el consumo de atún "blanco" albacora a 6 onzas a la semana para reducir la exposición a los efectos dañinos del mercurio. El atún enlatado de bajas calorías tiene menos mercurio que el atún albacora.*

VERIFIQUE LOS DATOS DE NUTRICIÓN

Lo que necesita saber sobre la etiqueta de la información nutricional.

1 Empiece aquí

2 Vea las calorías

3 Limite estos nutrientes

Consuma suficiente de estos nutrientes

Nota de pie de página

4 (% VD)

- 5% o meos es bajo
- 20% o más es alto

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Potassium 700mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

DEFINICIÓN DE LOS CONCEPTOS DE LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN Mire la porción (1 taza).

Si duplica las porciones que come, también duplica las calorías y los nutrientes. Como puede ver, este envase tiene dos porciones.

2 CALORÍAS Decida si vale la pena comer este alimento según la cantidad de calorías y de nutrientes que le brindará. Más de 400 calorías por porción son demasiadas calorías en un solo alimento.

3 GRASA, COLESTEROL, SODIO

Limite su consumo de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol y sodio para ayudarse a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

4 PORCENTAJE DEL VALOR DIARIO

El %VD le indica si la porción del alimento tiene alto o bajo contenido de un nutriente en particular: 5% del valor diario o menos se considera bajo y 20% o más se considera alto. Mantenga el consumo de grasa saturada y trans a un nivel bajo, así como el de colesterol, sodio y endulzantes. A lo largo del día, seleccione los alimentos de forma tal que obtenga el 100% del valor diario de fibra alimenticia, vitaminas A y C, calcio y hierro. Puede alcanzar esta meta si come alimentos de diversos grupos alimenticios.

También lea los ingredientes de la etiqueta. Los endulzantes (azúcar) que se agregan a los alimentos o las bebidas durante el procesamiento o la preparación no deben ser uno de los primeros ingredientes de la lista. Los ejemplos incluyen azúcar moreno, edulcorante de maíz, jarabe de maíz con alta fructosa, dextrosa, fructosa, concentrados de jugo de fruta, maltosa, dextrosa, sucrosa, miel y jarabe de maple.

CÓMO PREPARAR SU LISTA DE COMPRAS

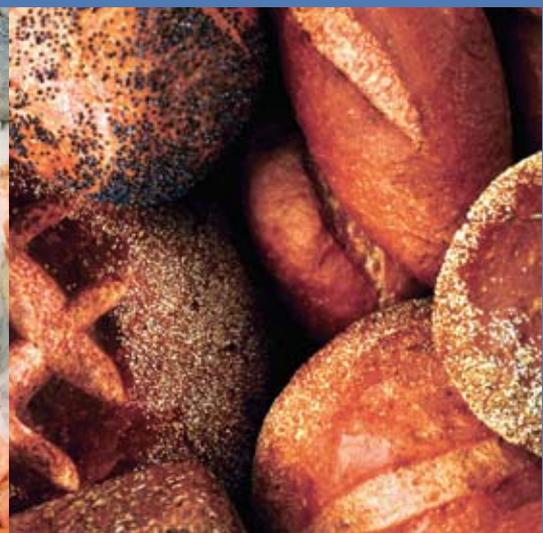
Prepare su lista de compras una vez que haya planeado las comidas y refrigerios para la semana. Puede usar las listas de compras de su guía BodyWorks. Primero, verifique la cantidad de ingredientes básicos que necesitará para las comidas y los refrigerios. Algunos ejemplos son frutas y verduras congeladas o enlatadas, frijoles enlatados y atún, arroz, pasta y salsa para espagueti. Después, asegúrese de incluir todos los ingredientes que necesitará para preparar las comidas y los refrigerios saludables que haya escogido de los recetarios de BodyWorks u otras fuentes.

LISTA DE COMPRAS

<p>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS <i>Bajos en grasa o sin grasa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Yogurt <input type="checkbox"/> Queso cheddar <input type="checkbox"/> Queso cottage <input type="checkbox"/> Queso crema <p>GRANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avena <input type="checkbox"/> Arroz integral <input type="checkbox"/> Panes ingleses integrales <input type="checkbox"/> Palomitas de maíz (sin grasa ni sal agregada) <input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Pasta integral <input type="checkbox"/> Pita integral <input type="checkbox"/> Cereales integrales (listos para servirse) <p>VERDURAS <i>Seleccionelas de preferencia sin aderezos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zanahorias <input type="checkbox"/> Frijoles <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Maiz <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Cebolla <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Papas <input type="checkbox"/> Tomates 	<p>FRUTAS <i>Frescas, congeladas o enlatadas en jugo al 100%</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Fresa <input type="checkbox"/> Naranja <p>PROTEÍNA</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Carne de res (magra) <input type="checkbox"/> Carne de cerdo (chuletas o lomo magro) <input type="checkbox"/> Pollo (entero, en piezas o molido) <input type="checkbox"/> Pavo (entero, en piezas o molido) <input type="checkbox"/> Hot dogs de pavo o soya <input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Hamburguesas vegetarianas <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Tofú <p>OTROS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____
---	--

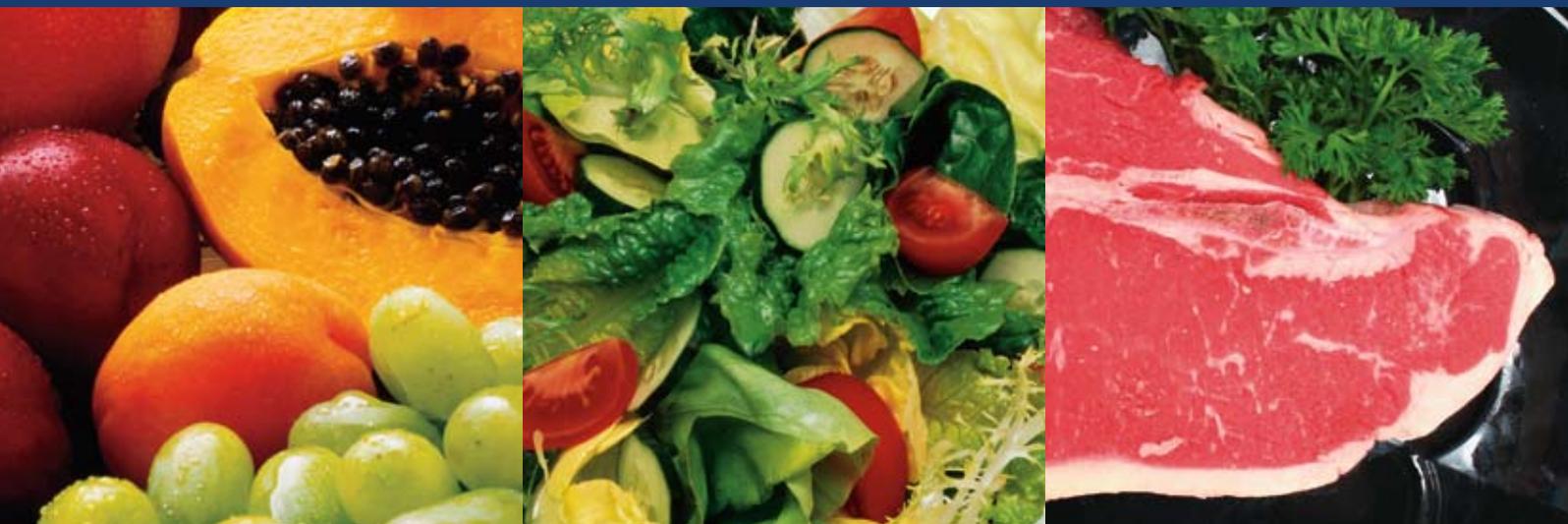


UNA ÚNICA FORMA DE RELACIONARSE CON LOS ALIMENTOS Y DE SABER



CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Lleve la lista de compras a la tienda y compre sólo lo que haya anotado.
- Verifique las etiquetas de información nutricional de los envases de los alimentos.
- Seleccione muchas frutas y verduras frescas. Comprar verduras enlatadas o congeladas (sin sal) es una buena alternativa si no puede encontrar frutas y verduras frescas o si necesita guardarlas por más tiempo.
- Seleccione panes y pasta de grano integral, cuando le sea posible.
- Haga de los pastelillos, los refrigerios y las bebidas gaseosas un gusto ocasional, en lugar de considerarlos alimentos básicos.
- Conserve alimentos básicos a la mano, por ejemplo, frutas enlatadas o congeladas, verduras enlatadas sin sal, frijoles y atún, arroz, pasta y salsa para espagueti.
- Coloque la carne, las aves y el pescado frescos en bolsas de plástico y manténgalas alejadas de otros artículos en su carrito de compra para que no las contaminen.





MANTENGA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

CONTENIDO

Los padres pueden marcar la diferencia

Lista de preguntas sobre el ambiente

Qué pueden hacer los padres

La influencia de los medios de comunicación

Datos reales acerca de los medios de comunicación que le ayudarán a hablar con sus hijos

Cómo ayudar a los jóvenes a cultivar un huerto en la escuela

Páginas en Internet

**LA SALUD ES EL MEJOR TESORO QUE LA VIDA NOS DIO,
PORQUE SI CONTAMOS CON ELLA,
POR ENDE TODO LO DEMÁS SE TIENE.**

— Kahcitali



**HABIENDO AMOR, HABRÁ UNA OLLA, CON AGUA,
SAL Y CEBOLLA.**

— Refrán popular

LOS PADRES PUEDEN MARCAR LA DIFERENCIA

Usted puede ayudar a que su hogar, escuela y comunidad sean lugares más saludables para sus hijos. Empiece por contestar la lista de preguntas sobre el hogar, la escuela y la comunidad que encontrará en las páginas siguientes. Estas preguntas pueden ayudarle a pensar sobre los cambios que están dispuestos a hacer en estos lugares.

LISTA DE PREGUNTAS SOBRE EL AMBIENTE

El hogar

- 1 ¿Hay en la despensa y el refrigerador alimentos saludables como frutas y verduras frescas, productos lácteos y leche baja en grasa o sin grasa, cereales y barras de granos integrales?
 S N
- 2 ¿Los pequeños desayunan saludablemente todos los días?
 S N
- 3 ¿En la casa hay bebidas como agua y leche, en lugar de bebidas gaseosas y de frutas?
 S N
- 4 ¿Usted o sus hijos llevan un almuerzo saludable al trabajo o la escuela?
 S N
- 5 ¿Su familia se reúne a comer en el hogar por lo menos una vez a la semana?
 S N
- 6 ¿Los miembros de su familia comen comida rápida frecuentemente?
 S N
- 7 ¿Lee las etiquetas de la información nutricional cuando hace las compras?
 S N

- 8 ¿Establece límites de cuánto tiempo sus hijos pueden ver televisión, jugar en la computadora o con juegos de video o hablar por teléfono?
 S N
- 9 ¿Sus hijos tienen televisión en su cuarto?
 S N
- 10 ¿Los miembros de su familia hacen algunas actividades físicas juntos, como caminar o nadar?
 S N

La escuela

- 1 ¿En la escuela de sus hijos hay un lugar cómodo donde puedan sentarse a comer su almuerzo?
 S N
- 2 ¿Los estudiantes tienen suficiente tiempo para comer?
 S N
- 3 ¿La hora del almuerzo es demasiado temprano o tarde en el día?
 S N
- 4 ¿Sus hijos llevan un almuerzo saludable a la escuela?
 S N



- 5 ¿La cafetería sirve comidas saludables o tiene un área de ensaladas?
 S N
- 6 ¿Los estudiantes pueden comprar en la escuela alimentos con mucha azúcar, grasa y sal?
 S N
- 7 ¿En los eventos escolares para recaudar fondos se venden dulces, bebidas gaseosas y otras comidas que tienen muchos endulzantes?
 S N
- 8 ¿Funcionan los bebederos de la escuela?
 S N
- 9 ¿Sus hijos toman clase de educación física más de una vez a la semana?
 S N
- 10 ¿Sus hijos participan en algún deporte o ejercicio después de la escuela?
 S N
- ## La comunidad
- 1 ¿Sus hijos pueden jugar al aire libre sin peligro aunque no estén supervisados por un adulto?
 S N
- 2 ¿Hay aceras en su comunidad donde los niños puedan caminar a las casas de sus amigos, la escuela, tiendas u otros lugares?
 S N
- 3 ¿Hay senderos para andar en bicicleta o caminar, piscinas, parques u otros lugares en su comunidad donde los niños y adultos pueden mantenerse activos?
 S N
- 4 ¿Hay equipos o clubes deportivos en la comunidad a los que sus hijos puedan suscribirse a un precio accesible?
 S N
- 5 ¿Hay una iglesia o centro comunitario cerca que ofrezca clases de danza u otras actividades físicas?
 S N
- 6 ¿Hay restaurantes de comida rápida a los que pueda ir a pie desde la casa y escuela?
 S N
- 7 ¿Hay lugares a los que pueda ir caminando a comprar alimentos saludables?
 S N

QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

El hogar

Piense en los pequeños cambios que puede hacer en casa con base en las preguntas anteriores. Algunas ideas incluyen:

- Asegúrese de que los miembros de su familia desayunen algo saludable. Algunas ideas para desayunar rápido incluyen yogurt bajo en grasa o sin grasa, fruta o baguel o pan de trigo integral con queso crema bajo en grasa.
- Añada a la lista de compras alimentos saludables para los almuerzos y refrigerios. Ejemplos: frutas, verduras, leche y yogurt bajos en grasa o sin grasa y lo necesario para preparar sándwiches (pan de trigo integral, pavo y pechugas de pollo).
- Reúnanse para comer en familia en el hogar tan frecuentemente como les sea posible.

- Camine, corra o haga otras actividades físicas con sus hijos.
- Adquiera pelotas, bicicletas, cuerdas de saltar u otro equipo deportivo para tenerlo a mano en el hogar.

La escuela y la comunidad

Los padres pueden expresar su opinión y solicitar que se hagan cambios en la escuela y en la comunidad. Estas son algunas medidas que usted puede tomar:

- Escriba a los líderes de la escuela o la comunidad o hable con ellos.
- Colabore con las organizaciones de maestros en la escuela y padres o de la comunidad.
- Establezca su propio grupo de padres o grupo comunitario.
- Escriba cartas al editor de las organizaciones locales de los medios de comunicación.



**SE ALCANZA EL ÉXITO CONVIRTIENDO CADA
PASO EN UNA META Y CADA META EN UN PASO.**

— C.C. Cortéz, autor

LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Actualmente, los jóvenes dedican gran parte de su tiempo libre a ver televisión, jugar juegos de video, ver películas, leer revistas, escuchar música o navegar por Internet. Todos éstos son medios de comunicación.

Lo que los niños y jóvenes escuchan y ven en los medios de comunicación puede afectar la forma en que perciben el mundo y también lo que piensan de sí mismos. Por ejemplo, muchos jóvenes dicen que desean verse, vestirse o peinarse como una estrella de cine. Por esto, es importante que los niños y adolescentes entiendan lo que ven y escuchan.

Qué pueden hacer los padres de familia

- Vea la televisión con sus hijos y hablen sobre lo que están viendo. Comente sobre los comerciales de alimentos y bebidas, así como sobre las imágenes de niños o adultos en programas populares de televisión, en películas y videos de música.
- Piense en poner límites a lo que sus hijos ven y cuánto tiempo pasan viendo la televisión.
- Hojee las revistas que sus hijos leen y hable sobre los artículos y anuncios relacionados con el peso, la imagen corporal y el ejercicio.
- Solicite a las escuelas que den lecciones sobre cómo entender los medios de comunicación. Para obtener más información, visite www.acmecoalition.org.

Comidas saludables en las máquinas expendedoras de las escuelas

En todo el país, los distritos escolares han empezado a prohibir la venta de bebidas gaseosas, papas fritas y dulces en las máquinas expendedoras de las escuelas. En algunos casos, se ha reemplazado esta comida chatarra con opciones más saludables, como leche baja en grasa y agua embotellada.

¿Sabía usted que...?

Un adolescente típico ve alrededor de 40,000 comerciales de comida al año, siendo la mayoría de ellos de dulces, cereales y comida rápida.

Fuente: Henry J. Kaiser Family Foundation.
"The Role of Media in Childhood Obesity."
Febrero de 2004.





DATOS REALES ACERCA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN QUE LE AYUDARÁN A HABLAR CON SUS HIJOS

Existe el cuerpo “perfecto”

- La mayoría de los modelos pesan mucho menos de lo que deben, lo cual no es saludable.
- Muchas fotografías de modelos que aparecen en revistas se modifican electrónicamente para que las personas luzcan a la perfección. Todas las arrugas, los granitos, la flacidez y las ojeras se hacen desaparecer con un aerógrafo.
- Las estrellas de cine y televisión tienen equipos completos de chefs, entrenadores personales, maquillistas, estilistas y consultores de vestuario que las hacen verse bien.

Comerciales de comida: Cómo logran las empresas que usted les preste atención

La próxima vez que vea televisión con sus hijos, preste atención a los comerciales de comida. Piense sobre la forma en que las empresas promueven la venta de comida y otros productos, por ejemplo:*

- Le dicen que usar cierto producto la hará una persona popular o más atractiva.
- Usan estrellas del deporte y estrellas de cine y televisión.
- Le muestran jóvenes más grandes y más perfectos que los niños/adolescentes a los que los comerciales están dirigidos.
- Hacen que se sienta bien, como mostrar a una madre e hija comiendo juntas.
- Usan música y efectos de sonido.
- Usan personajes populares de caricaturas.

* Adaptado de “Common Advertising Strategies” del Center for Media Literacy y “Jump Start Teens”, California Project Lean.

CÓMO AYUDAR A LOS JÓVENES A CULTIVAR UN HUERTO EN LA ESCUELA

Los huertos en la escuela pueden enseñar a los niños acerca de la salud y también es una buena actividad física. Los beneficios incluyen:

- Contar con frutas y verduras frescas.
- Los niños aprenden sobre los nutrientes que tienen los distintos alimentos.
- Los niños aprenden a cocinar y también conocen tipos nuevos de alimentos.
- Los niños queman calorías, fortalecen los músculos y hacen estiramientos.

Puede obtener más información sobre huertos en las escuelas en las siguientes páginas de Internet:

Center for Ecoliteracy

www.ecoliteracy.org/pages/publications.html

Aggie Horticulture for Kids, Texas A&M University

<http://aggiehorticulture.tamu.edu/>

National Gardening Association

www.Kidsgardening.com

American Community Gardening Association

www.communitygarden.org

The Food Trust

www.thefoodtrust.org



PÁGINAS EN INTERNET PARA LOS JÓVENES Y SU FAMILIA

www.americanheart.org ofrece mucha información sobre la salud, incluyendo secciones especiales sobre los niños y el ejercicio y la nutrición. American Heart Association.

www.bam.gov, creado por los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, proporciona a los niños de 9 a 13 años de edad información sobre la salud, desde cómo reducir el estrés hasta la actividad física para que puedan tomar decisiones saludables para su estilo de vida.

www.canfit.org, el sitio Web del California Adolescent Nutrition and Fitness Program, brinda información sobre nutrición, imagen corporal, acondicionamiento físico y otros temas para los adolescentes.

www.caprojectlean.org ofrece información sobre alimentación saludable, actividad física, consejos sobre cómo trabajar en pro de un ambiente saludable en la escuela y ofrece información adicional para los niños y adolescentes de California Project Lean.

www.cdc.gov/powerfulbones/ es parte de Powerful Bones Powerful Girls de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades y brinda consejos sobre cómo comer saludablemente y la actividad física.

www.cfsan.fda.gov/~dms/lab-gen.html es un sitio educativo en Internet diseñado por la Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration o FDA) que proporciona consejos para usar la etiqueta de información nutricional.

www.diabetes.org proporciona información sobre nutrición, recetas, cómo adelgazar,

ejercicios, programas de la comunidad y eventos locales, entre otros temas. American Diabetes Association.

www.eatright.org, el sitio Web de la American Dietetic Association ofrece información y recursos de nutrición, así como un directorio nacional en línea de profesionales en nutrición.

www.fitness.gov, el President's Council on Fitness and Sports está a cargo de este sitio web, que proporciona actualizaciones regulares sobre las actividades del Consejo, así como recursos para participar en sus programas.

www.fns.usda.gov/tn es el sitio Web de U.S. Department of Agriculture's Team Nutrition. Se enfoca en el papel que juegan las comidas nutritivas en la escuela, la educación nutricional y el ambiente escolar que promueva la salud para ayudar a los estudiantes a alimentarse saludablemente y realizar actividad física.

www.girlpower.gov es el sitio Web de Girl Power!, una campaña nacional de educación pública patrocinada por el U.S. Department of Health and Human Services para ayudar a motivar a las niñas de 9 a 13 años de edad a que lleven una vida saludable.

www.girlshealth.gov, creado por Office on Women's Health, brinda a las niñas información de salud confiable relacionada con la actividad física, la nutrición y la reducción del estrés, entre otros temas.

www.healthfinder.gov, creado por el U.S. Department of Health and Human Services es una guía gratuita de salud con fuentes de más de 1,700 entidades gubernamentales y

organizaciones sin fines de lucro relacionadas con la salud.

www.healthierus.gov es el sitio Web oficial de HealthierUS, la iniciativa del presidente para ayudar a las personas en Estados Unidos de todas las edades a mejorar su salud y condición física personal.

www.kidnetic.com es un sitio Web educativo diseñado por International Food Information Council que se enfoca en la alimentación saludable y la vida activa.

www.kids.gov/k_health.htm brinda enlaces a sitios en Internet administrados por el gobierno federal y organizaciones públicas con temas de salud orientados a niños y adolescentes.

www.kidshealth.org, producido por Nemours Foundation, ofrece información de salud a padres, adolescentes y niños sobre una amplia gama de temas, desde recetas saludables hasta cómo tratar las enfermedades y lesiones cotidianas.

www.lulyforma.com El sitio web de Luly (autora de la introducción de BodyWorks), ofrece consejos sobre la salud para mejorar su estilo de vida. En el sitio web puede ordenar el DVD Fiesta Latina que contiene rutinas de baile y ejercicio que celebran lo mejor de la música y los ritmos latinos.

www.Mypyramid.gov reemplaza a la Guía Pirámide de Alimentos y es parte de un sistema de orientación alimenticio integral que hace énfasis en la necesidad de un enfoque más individualizado para mejorar la dieta y el estilo de vida. El U.S. Department of Agriculture y el U.S. Department of Health and Human Services iniciaron este sitio web.

www.nhlbi.nih.gov, el sitio Web de National Heart, Lung, and Blood Institute de los Institutos Nacionales de Salud, brinda al público información y consejos sobre la salud.

www.nutrition.gov proporciona acceso fácil en línea a información del gobierno sobre los alimentos y la nutrición humana.

www.verbnow.com proporciona ideas a los niños sobre cómo pueden mantenerse activos físicamente y forma parte de una campaña integral de medios para la juventud que lleva a cabo el U.S. Department of Health and Human Services y los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.

www.vrg.org/nutrition/teennutrition.htm proporciona información de nutrición y consejos de salud para los adolescentes vegetarianos.

www.win.niddk.nih.gov proporciona una gama de publicaciones en línea relacionadas con nutrición, la actividad física y el control de peso de la Weight Control Information Network, un servicio de información nacional de National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

www.womenshealth.gov, el National Women's Information Center (NWHIC), patrocinado por la Office on Women's Health (OWH) de DHHS proporciona información confiable y actualizada sobre la salud femenina y aborda más de 800 temas.

www.5aday.gov ofrece información nutricional, recetas saludables y otros temas de 5 A Day for Better Health Program, una campaña nacional patrocinada por el National Cancer Institute y la Produce for Better Health Foundation.

CRÉDITOS

Fotografía

Artville
página 44

**Department of Health and
Human Services**
página 59, 67, 91

istockphotos.com
página 41, back cover

JupiterImages Corporation
página i, 1, 11, 5, 9, 10, 11, 14, 18,
21, 23, 24, 28, 30, 34, 41, 42, 43, 45,
47, 48, 53, 54, 56, 62, 63, 65, 66, 67,
68, 69, 73, 74, 76, 80, 84, 85, 88, 93,
95, 96, 99

Luly Rivas Mitchell
página 3

Ilustración

Todd Davidson
página 60

Rafael Lopez
página ii, 26, 86

Stockbyte / Getty Images
página 36, 70, 78

Roxana Villa
página 12

Equipo

Rife Communications, Inc.
Mary Lou Rife, PhD
Demaris King, MS
Lucy Jickling

Syntaxis, LLC
Ana Harvey
Beatriz Quintana

Kessler Design Group, Ltd.
Ethel Kessler
Suzanne Kesler

Office on Women's Health
Jonelle Rowe, MD
Valerie Scardino, MPA



BODWORKS

UNA GUÍA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS ADOLESCENTES Y SU FAMILIA



U.S. Department of Health and Human Services
Office on Women's Health



www.womenshealth.gov
800 994 WOMAN (9662)
TDD: 888 220 5446