



Center for
Young Women's Health
Children's Hospital
Boston

Alimentación Saludable para los Adolescentes: Balanceando la Buena Nutrición y la Diversión

Has decidido el cuidar de ti mismo comiendo saludablemente. Felicidades!

El comer saludablemente es la mejor manera de:

- Tener energía durante todo el día
- Conseguir las vitaminas y minerales que necesitas
- Mantenerte fuerte para realizar deportes y otras actividades
- Alcanzar tu estatura máxima, si todavía estas creciendo
- Mantener un peso que sea el mejor para tu cuerpo
- Prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables

¿Qué significa comer saludablemente?

- Procurando hacer todas las comidas y meriendas a tiempo
- Comer cada día de todos los grupos de alimentos, para llenar tus necesidades de crecimiento y salud
- Balancear los alimentos altos en nutrición con cantidades moderadas de otros alimentos como los dulces y las comidas rápidas (fast foods)
- Comer cuando tienes hambre y parar de comer cuando estes lleno
- Aprender mas de nutrición y hacer de los alimentos una parte importante en tu vida

Consejos para comer saludablemente

1. No omitas las comidas - planifica tus comidas y meriendas.
 - Lo creas o no - el comer 3 comidas y 2 meriendas es la mejor manera para mantener tus niveles de energía y un peso saludable. Tu estarás mas propenso a comer de mas o a seleccionar alimentos bajos en nutrición cuando tienes demasiada hambre.
 - ¿Vas a comer fuera de la casa? No te quedes desamparado - lleva alimentos contigo o averigua donde puedes comprar alimentos que sean saludables y que te satisfagan.
2. Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos.
 - Piensa en hornear, hervir, asar, sofreir y cocinar al microondas como maneras saludables de cocinar en vez de freir tus alimentos.
 - Trata hierbas secas (basil, oregano, parsley) y especias (pimienta de limón, polvo de chili, polvo de ajo) para darle sabor a tus comidas, en vez de añadirle mantequilla, margarina y salsas con grasa.
 - Quitáله la piel y la grasa a las carnes: vas a continuar recibiendo la nutrición que necesitas y continuarás disfrutando del rico sabor - y además es más saludable para el corazón!

3. El azúcar es "energía vacía" - evita comer demasiada.
 - Las bebidas carbonatadas y los refrescos son una gran fuente de energía vacía. Esto significa que contienen mucha energía que no necesitas y pocas vitaminas, minerales, proteína y fibra. Trata refrescos de dieta o bebidas en polvo sin azúcar, y agua en vez de refrescos y jugo. Aún los jugos sin azúcar contienen mucha energía que no necesitas. Pero no exageres - está bien tomar 2 vasos pequeños de soda regular o de jugo al día.
 - El azúcar se encuentra en postres, galletas y dulces. Ocasionalmente has lugar en tu dieta para estos alimentos, pero no dejes de comer alimentos nutritivos por comer los dulces.

4. Pon atención a tu cuerpo y a lo que comes.
 - Come lentamente. Trata de relajarte y come despacio para que tus comidas duren por lo menos 20 minutos, ya que ese es el tiempo que toma para que tu te sientas lleno.
 - Escucha tu cuerpo. Come cuando tengas hambre y para de comer cuando estes lleno esto le ayudará a tu cuerpo a balancear las necesidades de energía y ha que te sientas comfortable. Pregúntate: ¿Estoy comiendo por que tengo hambre, o por que tengo ansiedad o estoy aburrido?
 - Trata comidas que sean calientes (sopas, cereal cocido, cocoa) y alimentos altos en fibra (grano íntegro, vegetales, habichuelas) para que te sientas lleno.

5. Mantente saludable y contento - evita el pensar en dietas.
 - No hay alimentos buenos o malos. Todos los alimentos que se consuman en moderación pueden ser parte de una dieta saludable.
 - Tu no necesitas comprar alimentos que sean sin grasa o dietéticos. Los alimentos sin grasa o dietéticos no son necesariamente bajos en calorías - a algunos de ellos le añaden azúcar para remplazar la grasa!
 - TU eres más importante que tu peso o el tamaño de tu cuerpo - ¡Créelo! Tu salud y felicidad pueden ser afectadas por planes de dieta muy drásticos. Si todavía no has alcanzado tu estatura de adulto, una pérdida de peso excesiva pudiera interferir con tu crecimiento, aunque estes sobrepeso. Para jóvenes que estén creciendo, es importante mantener un peso estable mientras creces, en vez de enfocarte en perder de peso. Si tu estás sobre peso y quieres hacer cambios en tu ingesta de alimentos y tu estilo de vida pídele a tu doctor(a) que te dé un referido para la nutricionista.

Escrito por Heather Bell, MPH, RD, CHES
Dietista Registrada (durante su entrenamiento en la Nutricion del Adolescente en el Children's Hospital)