

14-18

(14-18 years old)

años de edad

para los padres

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

(BMI) _____ Percentil de IMC _____ %

Enfoque sus pensamientos

- ¿Está usted preocupado por el peso de su adolescente?
- ¿Está preocupado con los hábitos alimenticios de su adolescente o su nivel de actividad física?
- ¿Toman desayuno usted y su adolescente?
- ¿Cuántas comidas comen juntos como familia cada semana? ¿Cuántas comidas son de restaurantes de comida rápida, para llevar, etc.?
- ¿Qué clase de bebidas compra usted para la familia?
- ¿Cuánto tiempo al día pasa su adolescente mirando televisión, jugando en la computadora, jugando videojuegos, o enviando mensajes de texto?
- ¿Qué clase de actividades hacen ustedes como familia para mantenerse activos?

Consejos de nutrición

Al proporcionar alimentos nutritivos a su adolescente, usted contribuye a mejorar su fortaleza física, energía, capacidad de atención y su habilidad para mantenerse a la par con sus amigos.

Desayuno ~ Comer el desayuno todos los días ayuda a los adolescentes a tener mayor rendimiento en la escuela y mejora la salud en general.

Almuerzo ~ La compra de comidas escolares pueden ser nutritivas. Si su adolescente empaca sus almuerzos, es importante que incluya por lo menos 4 de los 5 grupos alimenticios (productos lácteos sin grasa o de bajo contenido graso, frutas, verduras, granos integrales y carnes de bajo contenido graso).

Tentempié (bocadillos) ~ Coma solamente cuando esté con hambre. Tenga siempre listos para comer, vegetales, frutas, quesos, yogur, leche y carnes de bajo contenido graso, galletas, pan, y cereales con poca azúcar de granos integrales, o nueces.

Cena (comida) ~ Coma juntos como familia tantas comidas como le sea posible. Apague el televisor y trate de disfrutar comiendo tranquilamente.

Comidas fuera de casa ~ Ordene porciones pequeñas o comparta las comidas (Evite las ordenes súper –grandes “Super Size”).

- Escoja frutas o ensaladas en lugar de papitas fritas, leche, en vez de refrescos, comidas cocidas al horno, o a la parrilla, en vez de fritas.
- Limite los aderezos y la mayonesa; pídalos por separados o escoja la opción de bajo contenido graso.

Bebidas ~ ¡Piense en lo que va a beber!

- Las mejores opciones son: agua, leche al 1% o sin grasa (descremada), y jugo puro de frutas al 100% (limite la porción de jugos a un vaso de 8 onzas por día).

- Limite las bebidas azucaradas tales como los refrescos, ponche, jugos adulterados, bebidas energéticas, y bebidas que contengan cafeína.
- El consumo excesivo de bebidas con un alto contenido de cafeína puede afectar el sueño, acelerar los latidos del corazón, causar ansiedad, disminuir su capacidad de atención, causar dolores de cabeza o alterar su estabilidad muscular.

Su principal objetivo como padre es asegurarse de que a su adolescente le ofrezcan una variedad de alimentos saludables (frutas, verduras, leche, yogur, queso, cereales integrales, carnes, aves, pescado y huevos). Sea un buen ejemplo para sus adolescentes - manténgase físicamente activo y coma alimentos saludables. Para mayor información, visite el sitio Web: www.mypyramid.gov (en español)

Sea activo

- Asegúrese que usted y sus adolescentes participen en actividades físicas por lo menos 60 minutos diarios.
- Cuento también como actividad física el tiempo de las tareas de rutina: lavar el carro, caminar al perro, limpiar el polvo y barrer en casa, sacar las malas yerbas del jardín, limpiar hojas o la nieve.
- Invite a toda la familia a participar en actividades físicas, ¡porque usted es un buen ejemplo!
- Limite el "tiempo de pantalla" a 2 horas o menos al día (computadoras, televisión, juegos electrónicos, mensajes de texto, etc.)
- Las pantallas se pueden controlar fácilmente ubicándolas en un espacio común; no las ponga en la habitación (recámara) del adolescente.
- El dormir bien y mantener la misma hora de dormir es fundamental para la buena salud y control de peso.
- Si usted está preocupado por el peso, actividad física o plan alimenticio de su adolescente, consulte a su proveedor profesional de salud.

Consejos adicionales para los padres...

- Nunca haga comentarios negativos sobre la forma o el tamaño del cuerpo de su adolescente. Más bien, enfoque sus comentarios positivos afirmando las cualidades y meritos y no en la apariencia física.
- Recuerde que los padres influyen en las decisiones y contribuyen a la auto-estima de los adolescentes y niños. ¡Ellos se inspiran en los padres como ejemplo a seguir!



is Worth a Pound



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010