



SALUDABLE Y EN FORMA



La Pura Verdad



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANTENERTE SALUDABLE Y VIÉNDOTE BIEN

Tú ya sabes que el comer sano y hacer ejercicios todos los días te ayuda a estar saludable. Sin, embargo, no siempre es fácil. En esta guía encontrarás consejos fáciles y prácticos para estar saludable y lucir bien.



¿QUÉ HAY AQUÍ ADENTRO?

Quiz: ¿Necesitas mejorar tu salud y tu estado físico?	2
El camino hacia un cuerpo fabuloso, saludable y en forma	4
Muévete para sentirte bien	6
El tamaño sí importa	10
Piensa... luego bebe	12
Anímate con las frutas y los vegetales	14
Despacio con las comidas rápidas	16

¿Qué tan saludable y en forma estás?

¿Cómo sabes si estás llevando un estilo de vida saludable? Primero, haz el test de la página 2 para descubrir como están tu salud y tu estado físico. Luego, lee esta guía para mayor información sobre cómo mantenerte saludable y en forma.



¿Por qué es bueno estar saludable y en forma?
Al comer sano y hacer ejercicios...

Tendrás más energía

Lucirás mejor

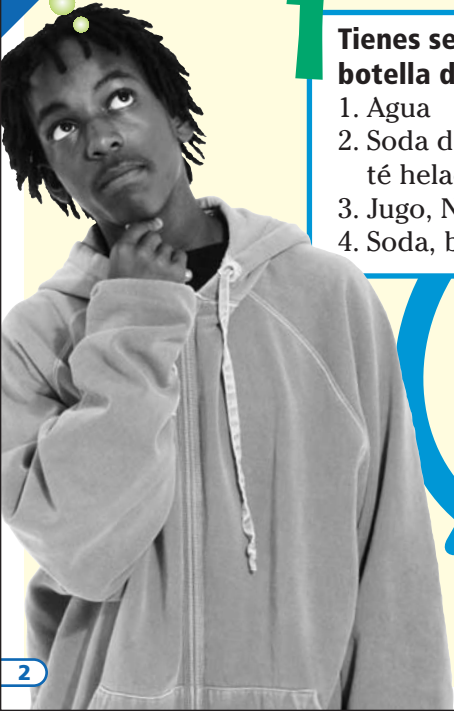
Te concentrarás mejor en tus tareas

Estarás más saludable

Te sentirás mejor contigo mismo

QUIZ

¿Necesitas mejorar tu salud y tu estado físico?



1 Tienes sed, así que tomas una botella de:

- | | |
|--|---|
| 1. Agua | A |
| 2. Soda de dieta, té helado sin azúcar | B |
| 3. Jugo, Néctar | C |
| 4. Soda, bebida de fruta | D |

3 ¿Qué clase de pan eliges cuando ordenas un emparedado?

- | | |
|--|---|
| 1. Pan integral de trigo o centeno | A |
| 2. Pan blanco, rollo | B |
| 3. Pastelillo | C |
| 4. Los Carbohidratos son pésimos, nunca como pan | D |

2 Cuando sientes ganas de consumir una merienda, generalmente escoges:

- | | |
|--|---|
| 1. Frutas o vegetales | A |
| 2. Palomitas de maíz o pretzels | B |
| 3. Bolsa de papitas fritas
bizcochos, galletas o dulces | C |

4**¿Cuántas horas miras la televisión por día?**

- 1. Menos de 2 horas A
- 2. De 2 a 4 horas B
- 3. Más de 4 horas C

5**¿Qué tan seguido haces ejercicio?**

- 1. 5 o más días por semana A
- 2. 3 a 4 días por semana B
- 3. 1 a 2 días por semana C
- 4. Nunca D

6**Comes comidas rápidas:**

- 1. Nunca o raramente como comidas rápidas A
- 2. Una vez por semana B
- 3. 2 a 3 veces por semana C
- 4. Más de 3 veces por semana D

Compara las respuestas que marcaste con el número de puntos correspondientes. Suma tus puntos para ver el resultado de cómo están tu salud y tu estado físico.

A = 3 puntos
B = 2 puntos
C = 1 punto
D = 0 puntos

15 a 18 puntos**Experto en salud y estado físico**

¡Muy bien! Vas por buen camino. Generalmente escoges bien tus alimentos y te mantienes activo. Lee las siguientes páginas donde encontrarás consejos acerca de cómo continuar con este buen trabajo.

10 a 14 puntos**Bueno en salud y estado físico bueno**

¡No está mal! Escoges tus alimentos bastante bien y/o realizas algunos ejercicios. Pero puedes aumentar el nivel de una o ambas categorías. Sigue leyendo para descubrir distintas maneras de mejorar tu perfil de salud y tu condición física.

Menos de 10 puntos**Flojo Salud y estado físico**

¡La ayuda está en camino! Podrías escoger mejor tus alimentos y definitivamente te haría bien ejercitar más. Lee esta guía para descubrir nuevas y fáciles maneras para mejorar.

El camino hacia un físico fabuloso, saludable y en forma

1. MANTENER UN PESO SALUDABLE

Hay cuerpos sanos de diferentes tamaños y formas. Sin embargo, es importante mantener un peso adecuado. El exceso de peso puede provocar problemas de salud como elevación del azúcar en la sangre, problemas respiratorios y enfermedad cardíaca. Investiga cuál sería el peso ideal para ti y trata de llegar a él gradualmente. Esta guía te ayudará.



2. SÉ ACTIVO

Es fácil: ¡MUÉVETE! Baila, corre, camina a paso rápido, juega a la pelota. Mantente activo al menos 60 minutos al día. Busca consejos en la página 7.

3. DESAYUNAR

El desayuno te aporta energía y te ayuda a perder peso. Cuando desayunas tiendes a comer menos durante el resto del día.



4. COME COMIDAS BALANCEADAS, A INTERVALOS REGULARES Y EN PORCIONES PEQUEÑAS

Consume alimentos de todos los grupos de alimentos diariamente. Realiza 3 comidas y 2 meriendas al día. Comiendo regularmente mantendrás un buen nivel de energía. Pon atención en las porciones, que sean pequeñas. Para tener idea del tamaño de las porciones lee la página 10.

5. MERIENDAS ADECUADAS

Come menos las meriendas con alto contenido de grasas y azúcar. Las frutas, yogurt bajo en grasa, palomitas de maíz o emparedados pequeños son buenas opciones.

6. PENSAR, LUEGO BEBER

Cuidado con las bebidas dulces. Es preferible beber agua.

7. DESPACIO CON LAS COMIDAS RÁPIDAS

Escoge con inteligencia y come comidas rápidas sólo una vez a la semana. Para más información, lee la página 16.

BENEFICIOS DE MANTENER UN PESO ADECUADO

Te moverás mejor y más rápidamente
Tendrás menos estrías en la piel
Te sentirás mejor



Muévete para sentirte bien

Ponte en forma, saludable y fuerte...
para lograrlo solo necesitas una hora de actividad al día.

Así que... empieza a mover tu cuerpo,
has latir tu corazón y...



Fortalece tus músculos.

Tonifica tu cuerpo.

Siéntete mejor.

Disminuye el estrés.

Luce espectacular.

La actividad física es buena para tu piel, tus huesos y hasta para tu cerebro.

Implementa las siguientes sugerencias para sentirte mejor, lucir mejor y estar más sano mientras pasas un rato agradable:

Mira televisión y juega a los videojuegos lo mínimo posible: no más de 2 horas al día.



Baila al ritmo de las canciones de onda de la radio.



Sube las escaleras en vez de tomar el elevador.



Camina, corre, nada, anda en bicicleta, juega a la pelota o patina con amigos.



Juega pelota en el parque, solo o con amigos.




Practica deportes en vez de mirar la televisión o jugar videojuegos.



Camina mientras hablas por tu celular.





**¿Cuánto ejercicio
necesitas hacer
para quemar las
calorías de tu
comida favorita?**



Alimento	Minutos caminando a prisa
1 hamburguesa con queso pequeña	56 minutos
20 papitas fritas	56 minutos
1 porción de pizza	48 minutos
1 porción de pastel de chocolate	46 minutos
1 papa asada mediana con mantequilla	43 minutos
1 botella de soda de 20 onzas	42 minutos
2 onzas de queso cheddar	39 minutos
4 onzas (1 bola) de helado de vainilla	31 minutos
1 bolsa de papas fritas de 1 onza	27 minutos
1 manzana	14 minutos
10 zanahorias miniatura	7 minutos

Fuente: NHLBI, Food Values of Portions Commonly Used

Nota: Los números son aproximados. Los resultados están basados en una persona sana de 150 libras de peso. Si eres más pesado, quemarás más calorías. Si pesas menos de 150 libras, quemarás menos calorías. Para caminar a prisa debes recorrer 4 millas en una hora.

¿Qué significa caminar a prisa?

Caminar más rápido que lo normal.



!El tamaño sí importa!

El tamaño definitivamente importa cuando hablamos de alimentos. De hecho, cuánto comes es tan importante como qué comes.

Menos es mejor: reduce la porción

Comer porciones reducidas te ayudará a controlar tu peso y a estar en forma. ¿Cómo puedes reducir las porciones?

- Come despacio. Date tiempo a sentir que estás lleno.
- Usa platos más pequeños
- Cuando salgas a comer fuera con tus amigos, comparte un aperitivo y un plato principal. Esto te hará ahorrar calorías y dinero.
- Fíjate en el tamaño de las porciones en las etiquetas de información nutricional para determinar cuánto estás comiendo. La mayoría de los paquetes contienen más de una porción por bolsa.
- Aléjate de las porciones “super” o “gigantes”.
- Consume gran variedad de vegetales con tus comidas. Saben buenos y te llenan.
- Bebe agua antes de comenzar cada comida o merienda para ayudarte a comer menos.





¿Cómo lo mides?

Utiliza esta guía para calcular las porciones de tus alimentos.

Alimento	Porción	Una porción es del tamaño de
Cereales	1 taza	un puño cerrado
Pan	1 tajada	un puño cerrado
Arroz o pastas	1/2 taza	una pelota de tenis
Patata/papa	1 mediana	un ratón de computadora
Helados	1/2 taza	1 bola de helado
Queso	1 onza	un dedo índice
Mantequilla de maní	2 cucharadas	2 dedos pulgares
Carne, pescado o ave	3 onzas	la palma de una mano
Mantequilla o margarina	1 cucharadita	punta de un pulgar
Papitas de bolsa	1 onza	la palma de una mano



PATRULLA ALIMENTICIA

Consumir 150 calorías extra por día (1 bolsa de papitas fritas de 1 onza) puede hacerte engordar 15 libras en sólo un año.



Piensa... luego Bebe


CONTENIDO DE AZÚCAR

¿Sabes qué cantidad de azúcar estás bebiendo?

Fíjate cuántas cucharaditas de azúcar contienen tus bebidas favoritas.

Si bebes 2 latas de soda por día, consumirás más de una libra de azúcar por semana.

¿Cuántas calorías son? ¡2128!

¡Prepárate para digerirlo!	# of teaspoons
Jugo de naranja (8 onzas)	
Aguas con sabores (8 onzas)	
Bebidas deportivas y energizantes (8 onzas)	
Limonada (8 onzas)	
Fruit Punch (8 onzas)	
Fruit Punch (8 onzas)	
Sodas (8 onzas)	
Agua (8 onzas)	sin azúcar
Té helado dulce (8 onzas)	

Basado en el cálculo de 4 gramos de azúcar por cada cucharadita. Los números son aproximados.

LLAMADO A LA REALIDAD

¿Estás bebiendo demasiadas bebidas dulces?

Cuidado. Esto es lo que te puede suceder:

Puedes subir de peso - demasiada azúcar es sinónimo de demasiadas calorías

Puedes enfermarte - demasiada azúcar disminuye las defensas corporales contra los gérmenes.

Puedes desarrollar caries - el azúcar se combina con bacterias en la boca para provocar caries.

Bebe menos azúcar. ¡Tú puedes!

- ✓ Disminuye el consumo de azúcar semanal.
- ✓ Los jugos, las sodas y otras bebidas como los ponches de fruta contienen gran cantidad de azúcar. Elige sodas de dieta o aguas con sabor de 0 calorías.
- ✓ Los jugos 100% naturales son sabrosos pero contienen mucha azúcar. Limita su consumo a un vaso de 8 onzas por día o dilúyelos con agua.
- ✓ Bebe leche descremada o leche 1% de grasa en lugar de leche con sabor a chocolate, fresa, etc.

Este es el momento de actuar y elegir las bebidas con inteligencia

Trata de cambiarte al agua. El agua posee muchos beneficios curativos. Mejora la digestión, hace que la piel se vea sana y limpia el cuerpo.

Si no te gusta el agua sola, saborízala con jugo de limón. Incrementa gradualmente la cantidad de agua que bebes al día.



Anímate con las Frutas y los Vegetales

¿Por qué debemos comer frutas y vegetales?

Las frutas y los vegetales contienen gran cantidad de vitaminas, antioxidantes y minerales. Cuando los comes...

- Tu cabello, uñas y piel lucen radiantes.
- Te sientes más fuerte.
- Bajas de peso.
- Tu cuerpo se limpia por dentro y por fuera.
- Te enfermas menos.

Mejora tu apariencia con cada comida, aún con el postre.

Desayuno

Agrega una banana a tu cereal

Merienda

Come una taza de fruta fresca, puré de manzana sin azúcar, algunas zanahorias crudas o frutas secas.

Almuerzo

Come un emparedado con vegetales, una porción de pizza con vegetales o un plato de ensalada.

Cena

Acompaña tu comida con un plato de vegetales

Postre

Dáte el gusto y come una taza de fresas, frambuesas, uvas, una fruta fresca o una taza de melón.

LLAMADO A LA REALIDAD

- 1** Las fresas, frambuesas y frutos cítricos como naranja y limón hacen ver tu piel más saludable.
- 2** Los duraznos y los mangos protegen la piel contra el daño solar.
- 3** La col rizada fortalece tus huesos.
- 4** Los pimientos rojos mejoran los problemas de la piel como el acné.
- 5** El brócoli fortalece tu cabello y tus uñas.
- 6** La espinaca fortalece tu sistema inmunológico o de defensa.
- 7** La zanahoria es buena para la vista.

Consume de
5 a 9
porciones



de frutas y vegetales de varios colores cada día.

1 porción equivale a:

- 1/4 de taza frutas secas
- 6 onzas de jugo 100% natural
- 1 fruta mediana o 1/2 taza de fruta cortada
- 1/2 taza de vegetales cocidos o crudos (no de hoja)
- 1 taza de vegetales de hoja crudos (como lechuga verde oscura)

Despacio con las Comidas Rápidas

Aunque las comidas rápidas sean baratas, fáciles de conseguir y deliciosas, no son una opción saludable. ¿Cómo puedes hacer para consumirlas y a la vez estar sano y en forma?

- ✓ Limita el consumo de comidas rápidas a una vez por semana.
- ✓ Come menos. Ordena porciones pequeñas o regulares.
- ✓ Elige las comidas asadas en vez de las fritas.
- ✓ Bebe agua, leche descremada, té helado sin azúcar o sodas de dieta en vez de bebidas dulces.
- ✓ Ordena ensalada con un aderezo bajo en grasa en vez de papitas fritas.
- ✓ Ten cuidado al agregar queso a tus comidas y con los alimentos cubiertos de salsas.



Amigos del cuerpo

- Hamburguesas pequeñas (con o sin queso)
- Porción pequeña de papitas fritas
- Ensaladas con pollo asado
- Aderezos bajos en grasa, mostaza, ketchup, salsa
- Postres de fruta, yogurt bajo en grasa, cono de helado
- Arroz blanco o integral



Enemigos del cuerpo

- Hamburguesas grandes o dobles (con o sin queso)
- Porción regular o grande de papitas fritas
- Ensalada César
- Aderezos grasos, salsas especiales, crema ácida
- Pasteles, bizcochos, malteadas, sundaes
- Arroz frito



¿SABÍAS QUE...



1000 Calorías

Una hamburguesa con queso de un cuarto de libra, papitas fritas medianas y una soda mediana pueden sumar más de 1000 calorías?

1100 Calorías

Una porción mediana de pollo agri dulce, arroz frito con vegetales y una soda mediana pueden sumar más de 1100 calorías?



1400 Calorías

Un burrito de pollo grande y una soda mediana pueden sumar hasta 1400 calorías?



3 horas

Necesitarás caminar a prisa por más de 3 horas para quemar una sola de estas comidas.

¡Es mejor que vayas comenzando desde ahora!



EN RESUMEN:

Porciones reducidas, bajo contenido de grasa y simplicidad.
No agigantes tus comidas y tú no te agigantarás.



THE Children's
Health FUND

El programa Starting Right (Buen Comienzo) es una coproducción
entre The Picower Foundation y The Children's Health Fund.

Patrocinado además por Bristol-Myers Squibb Company

Para obtener copias adicionales de "Saludable y en forma: La Pura Verdad"
del programa Starting Right, por favor dirigirse a:

The Starting Right Initiative
The Children's Health Fund
215 West 125th Street 3rd Floor New York NY 10027
Phone: 212.535.9400

www.childrenshealthfund.org

Design: zgroupinc Photography: Bard Martin