

***MI FUTURO BRILLANTE:
ACTIVIDAD FÍSICA Y CÓMO
ALIMENTARME SANAMENTE***



Para Mujeres Jóvenes



Este folleto te ayudará a conocer cómo comer sanamente y participar en actividades físicas. Con la ayuda de tu médico conocerás en cuales areas puedes mejorar y como establecer y alcanzar tus metas. Esto es lo que encontrarás en este folleto.

Comenzando: Preguntas para contestar por ti misma y discutir las con tu médico.	3
Médico: Ideas para comenzar una conversación con tu médico y ejemplos de preguntas que puedes hacer.	9
Mi Visita: Esta sección es para que tu médico la llene durante tu visita.	11
Estableciendo Mis Metas: Gráficos para establecer metas con tu médico (o contigo misma).	13
Alcanzando Mis Metas: Información e ideas que te ayudaran a alcanzar tus metas.	15

VAMOS A COMENZAR...

COMENZANDO

Esta sección hace preguntas acerca de tu nivel actual de actividad física y de nutrición saludable. Marca el cuadrado con la mejor respuesta en cada pregunta y/o escribe tu respuesta.

ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Cuántos días por semana participas en actividad física? (por ejemplo: estiramiento de músculos, jugando fútbol, corriendo, nadando, jugando voleibol, bailando, caminando u otras actividades aeróbicas)

- 7 días
- 5 a 6 días
- 3 a 4 días
- 1 a 2 días
- 0 días

2. ¿Cuánto tiempo llevas realizando actividad física durante un día típico?

- 60 minutos o más
- 30 a 59 minutos
- 20 a 29 minutos
- Menos de 20 minutos
- De vez en cuando
- Nunca





COMENZANDO

3. ¿A cuáles actividades te dedicas la mayor parte del tiempo durante tu tiempo libre? Marca todas las que aplican.

- Tarea
- Actividades físicas (por ejemplo: fútbol, voleibol, hacer caminatas, bailando, gimnasia)
- Viendo televisión/usando la computadora
- Ir de compras
- Hablando por teléfono
- Pasando el tiempo con familiares o amigos
- Cuidando niños/Trabajando en tu empleo
- Haciendo quehaceres (por ejemplo: cocinando, limpieza de casa)
- Durmiendo la siesta
- Otras actividades _____



ALIMENTÁNDOME SANAMENTE

Al contestar las siguientes preguntas, piensa en la variedad de comidas que consumes de cada uno de los grupos desde que te despiertas hasta que te acuestas a dormir. Incluye todas las comidas y bebidas que comes y tomas en casa, en la escuela, en restaurantes, y en máquinas expendedoras.

4. ¿Qué tan seguido consumes comidas del grupo lácteo? Por ejemplo, en un día típico, ¿cuántas veces tomas leche con o sin grasa; agregas leche a tu cereal, comes yogurt bajo o sin grasa, o queso?
 - 3 o más veces al día
 - 2 veces al día
 - Una vez al día
 - Menos de una vez al día
5. ¿Qué tan seguido consumes comidas del grupo de carnes y habichuelas, así como carne molida sin grasa, pollo, pavo, pescado, carne de cerdo, mantequilla de mani, huevos, nueces, habichuelas secas, o tofú?
 - 3 o más veces al día
 - 2 veces al día
 - Una vez al día
 - Menos de una vez al día
6. ¿Qué tan seguido consumes fruta o bebes jugo de fruta?
 - 3 o más veces al día
 - 2 veces al día
 - Una vez al día
 - Menos de una vez al día



7. ¿Qué tan seguido consumes verduras o bebes jugo de verduras?
- 3 o más veces al día
 - 2 veces al día
 - Una vez al día
 - Menos de una vez al día
8. ¿Qué tan seguido consumes comidas del grupo de granos, así como cereales, arroz integral, pasta, pan (de trigo entero o pan blanco), tortillas, cuscus, rosquillas de pan, pan de pita o galletas de soda?
- 3 o más veces al día
 - 2 veces al día
 - Una vez al día
 - Menos de una vez al día

“¡Ya para cuando llego a mi casa de la escuela, tengo tanta hambre que no puedo esperar hasta la cena para comer! La última vez que visité a mi doctora, ella me recomendó unas comidas saludables que sirven de buenas meriendas para después de la escuela. Ahora, le pido a mi mamá que compre pasas y manzanas para mis bocaditos. Con eso se me quita el hambre y me da mas energía para hacer mis tareas, también.”

*Shannette
Des Moines, Iowa*





9. ¿Qué tan seguido comes dulces, pasteles, galletas, donas, barras de chocolate, totopos o papitas?

- 3 o más veces al día
- 2 veces al día
- Una vez al día
- Menos de una vez al día

10. ¿Qué tan seguido bebes sodas, refrescos, o té endulzado?

- 3 o más veces al día
- 2 veces al día
- Una vez al día
- Menos de una vez al día

11. ¿Cómo describirías tu peso?

- Falta de peso
- De peso saludable
- De demasiado peso

12. ¿Tomas vitaminas, minerales o complementos alimenticios?

- Sí
- No
- No lo sé

Si la respuesta es "sí," ¿Qué tipo de complementos alimenticios tomas?

- Calcio
- Hierro
- Ácido Fólico
- Vitamina D
- Fibra
- Multivitaminas/multiminerales
- Otros _____



“Yo sé que participando en cuando menos 60 minutos de actividad física al día es importante para mantenerse saludable, pero con mi escuela y trabajo, no tengo mucho tiempo para ello. Mi doctora me dijo que aún poco tiempo de actividad física durante el día hacen una gran diferencia, y ella me dió algunas ideas de cosas que yo puedo hacer. ¿Mi actividad favorita? ¡Caminar rápidamente por el centro comercial con mis amigas! ¿Quién sabía que el ejercicio iba a ser tan divertido?”

*Brenda
Baltimore, Maryland*

COMENZANDO

HABLANDO CON MI MÉDICO



O ENFERMERA

Muchos médicos o enfermeras contestan tus preguntas acerca de la actividad física y la alimentación. Al comenzar tu visita, avísales que tienes preguntas. Aquí están unos ejemplos de preguntas que puedes hacer:

- ¿Estoy haciendo suficiente actividad física?
- ¿Cómo podré integrar más actividad física dentro de mi estilo de vida?
- ¿Puedo permanecer activa físicamente durante mi periodo menstrual?
- ¿Debo cambiar mi modo de comer durante mi periodo menstrual?
- No estoy segura si recibo suficiente cantidad o porciones de leche, carne, frutas, verduras, o granos en mi dieta. ¿Me puede ayudar a decidir si debería aumentar más?
- ¿Tengo un peso saludable para mi estatura y edad?
- ¿Qué tipo de plan de alimentación es sano y seguro para mí?

En el siguiente espacio, escribe las preguntas que te gustaría hacer a tu médico o enfermera.

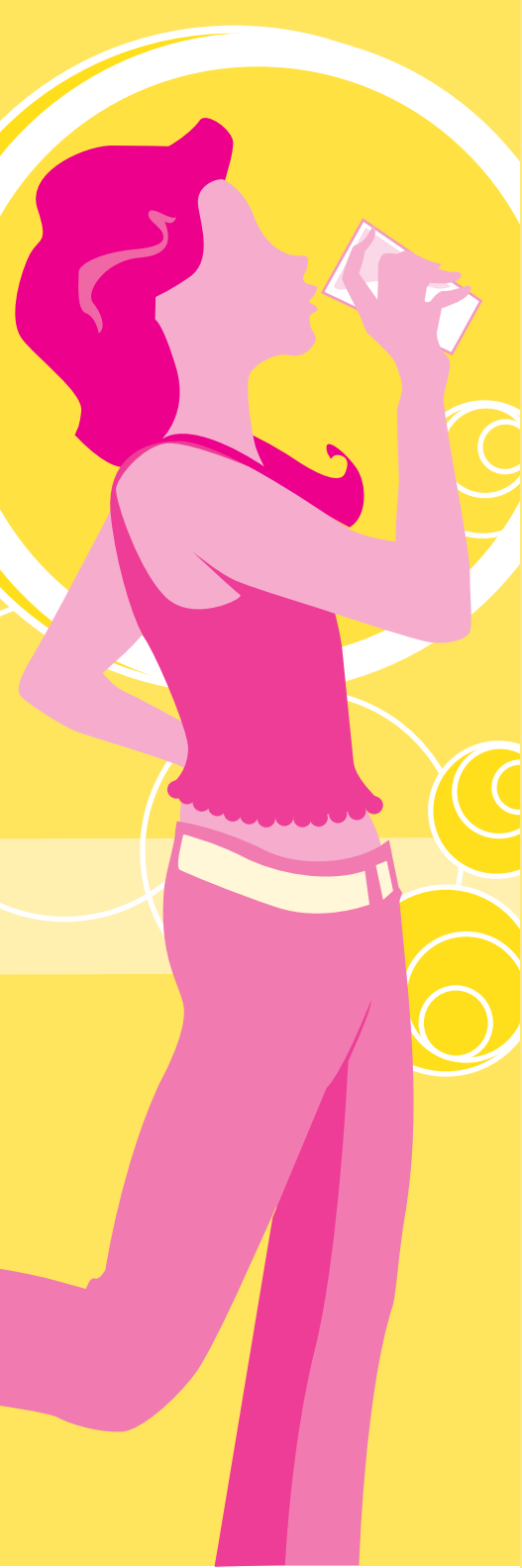
Mis propias preguntas:

1. _____

2. _____

3. _____





PARA QUE LO COMPLETE MI MÉDICO

MI VISITA MÉDICA

Fecha: _____

Esta página es para que tu médico la llene. Ahora es el tiempo para que tú y tu médico examinen esta información.

BMI (body mass index), es el índice de volumen del cuerpo, es una estimación acerca de la grasa del cuerpo. BMI es calculado tomando en cuenta tu estatura y peso. BMI es una medida de tu salud general como mujer joven.

Peso (lb.): _____

Estatura (pulgadas): _____

BMI: _____

Edad: _____

BMI porcentaje por
edad y sexo:* _____

Comentario: _____

Porcentaje de BMI-por-edad	Lo que significa
≥ Porcentaje 95%	Sobrepeso
Porcentaje desde 85% hasta < 95%	En riesgo de sobrepeso
Porcentaje desde 5% hasta 84%	Peso Saludable
< Porcentaje 5%	Falta de peso

* Vea <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/growthcharts/set3/chart%2016.pdf>.



Evaluación del Nivel de Actividad Física Actual:

- Cumple su objetivo
- Se recomienda cambio

Evaluación de costumbres actuales de nutrición y alimento:

- Cumple su objetivo
- Se recomienda cambio

Recomendaciones del médico o enfermera:

1. _____

2. _____

3. _____

“ ¡Julia no solo es mi mejor amiga, sino que es mi compañera de ejercicio! En los días que no me siento bien como para hacer ejercicio, ella me anima y me motiva a continuar, porque ella sabe que la actividad física nos mantiene fuertes y sanas. Yo hago lo mismo para ella. Algunos días salimos a correr juntas. ¡Otros días salimos a bailar! ”

*Vanessa
El Centro, California*





ESTABLECIENDO MIS METAS

Para establecer metas que sean apropiadas para ti, piensa en lo que deseas cambiar y porqué, y cuales medidas tomaras para alcanzar tu meta. Estos cambios no tienen que ser grandes, aún pasos chicos pueden hacer una diferencia. Además, piensa en quién te puede ayudar y cómo te premiarás por progresar. Usa esta tabla para establecer metas simples para tu actividad física y alimentación sana con tu médico. También puedes pedirles a tus familiares y amigos que te ayuden.

Ejemplo de Meta	Recibir calcio con cada comida
Mis razones para esta meta	Para tener huesos más fuertes y poder jugar mejor a baloncesto.
Pasos que voy a tomar	<ol style="list-style-type: none">1. Beber jugo de naranja fortificado con calcio en el desayuno.2. Siempre tomar leche bajo en grasa o sin grasa en el almuerzo y la cena.3. Comer queso fibroso bajo en grasa o sin grasa para mi merienda.
Quién me ayudará	Mi familia
Cuándo alcanzaré mi meta	Dos semanas para recibir mas calcio con cada comida
Cómo me premiaré por hacer progresos hacia mi meta	Comprar una nueva pelota de básquetbol

Mi Meta	
Mis razones para esta meta	
Pasos que voy a tomar	1. 2. 3.
Quién me ayudará	
Cuándo alcanzaré mi meta	
Cómo me premiaré por hacer progresos hacia mi meta	
Mi Meta	
Mis razones para esta meta	
Pasos que voy a tomar	1. 2. 3.
Quién me ayudará	
Cuándo alcanzaré mi meta	
Cómo me premiaré por hacer progresos hacia mi meta	



ALCANZANDO MIS METAS

Aquí encontrarás información que te puede ayudar a alcanzar las metas que acabas de establecer, para que la guardes y la leas. Las secciones marcadas con 🍏 dan una lista de ideas y consejos. Busca la 🍏, y marca las que deseas intentar.



ACTIVIDAD FÍSICA

Un poco aquí y allá te puede llevar muy lejos. Trata de incluir unos cuantos minutos de actividad física en tu rutina por la mañana, por la tarde y por la noche. Tu meta debe ser de llegar a cuando menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días, preferiblemente todos los días. Puedes llevar la cuenta de tu progreso escribiendo un diario de actividad física. Haz pequeños cambios y verás que te sentirás mucho mejor.

¡La actividad física es muy recompensable! Puedes mejorar tu bienestar emocional y tu autoestima, reducir sensaciones de ansiedad y tensión, aumentar tu energía, y reducir el riesgo de muchas enfermedades. Diferentes tipos de actividad física también te darán diferentes tipos de beneficios.



Actividad Física

Para ...	Trate ...
Flexibilidad	Estirar músculos, yoga, nadar, artes marciales (karate, etc.)
Fuerza	Gimnasia, levantar pesas, ejercicios de sentarse y levantarse
Corazón Sano	Baloncesto, fútbol, pasear en bicicleta de pista y campo, correr, caminar rápido, bailar, brincar lazo, patinar

Para obtener cuando menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días, preferiblemente todos los días, intenta estas ideas:

- Muévete con cuidado, muévete seguido, y muévete para divertirte.
- Baila, brincar con lazo o patinar.
- Lleva tu perro a caminar a paso ligero.
- Baila con la música.
- Pídele a una amiga que te acompañe en una cita de actividad física.
- Juega fútbol, tenis, o sófbol.
- Camina a paso ligero con tus amigos en centro comercial o en la escuela.
- Intenta una actividad nueva y divertida que te agilice el corazón, así como los ejercicios aeróbicos.
- Dedica menos tiempo para ver televisión o sentarte a usar la computadora.
- Usa un contador de pasos y camina 10,000 pasos cada día.
- Usa las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
- Intenta una actividad nueva cada temporada, así como nadar, patinar, fútbol, o andar en bicicleta.
- Estira y fortalece tus brazos y piernas cada día.

¡Muévete! Escoge tu Diversión!

Tu cuerpo cuenta contigo para estar activo, para que lo ayudes a fortalecer tus huesos, tu corazón y a desarrollar tus músculos.

¿Cuánta actividad física necesitan los chicos?

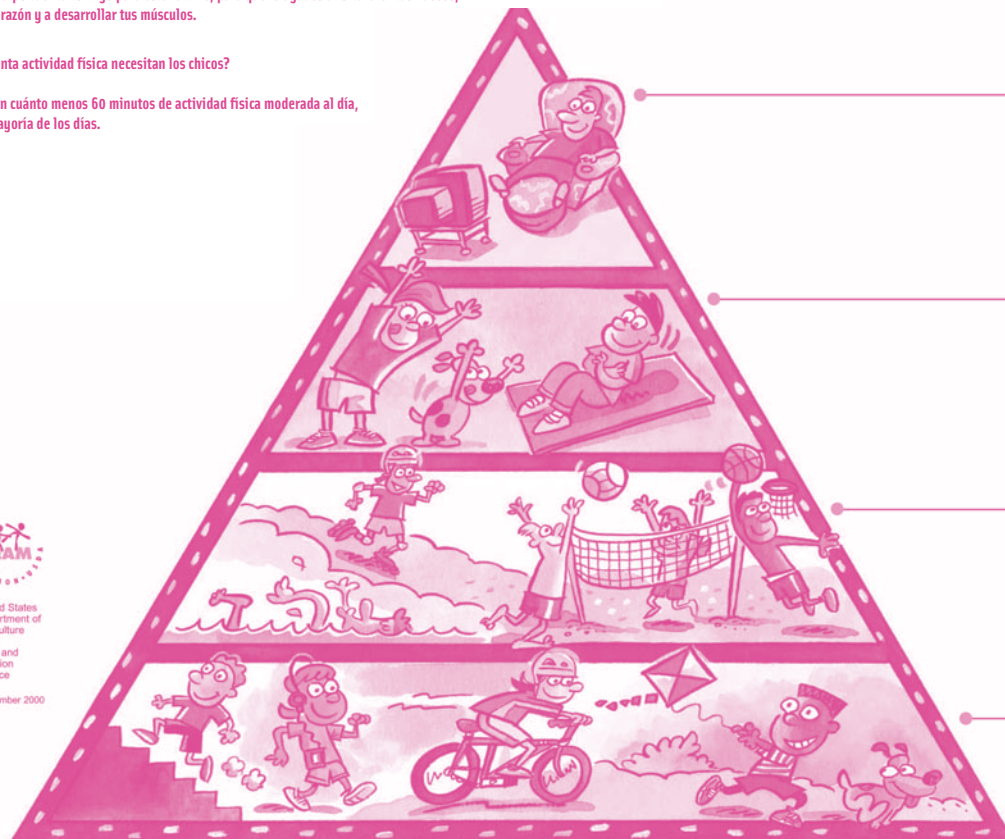
Obtén cuánto menos 60 minutos de actividad física moderada al día, la mayoría de los días.



United States
Department of
Agriculture

Food and
Nutrition
Service

September 2000



See us on the web: www.fns.usda.gov/tn/students

USDA is an equal opportunity provider and employer.

Haz...

Menos

Pasa menos tiempo sentada viendo televisión o usando la computadora.

Bastante

Haz bastante ejercicios para fortalecer tus músculos.

Más

Haz actividades más intensas que te hagan sudar y resplandecer.

Abundancia

Camina, menéate, baila, sube las escaleras. Nada más muévete siempre que puedas.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Muévete más despacio si no puedes respirar. Debes poder hablar sin respirar con dificultad durante tu actividad física.
- Pónete zapatos deportivos que soportan los pies y usa bloqueador solar cuando andes afuera.
- Bebe agua antes, durante, y después de actividad física (aun durante ejercicios físicos en la piscina).
- Pónete equipo de seguridad apropiado.
- Usa el sistema de compañero. Trae a un amigo/a cuando vayas a nadar o salir a caminar para que tengas alguien contigo en caso de necesidad.

DEJA DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA INMEDIATAMENTE SI:

- tienes dolor en cualquier parte de tu cuerpo.
- te sientes mareada o enferma.
- tienes sudores fríos.
- te dan calambres en los músculos.



COMIENDO SALUDÁBLEMENTE

Variedad/Balance

- Come una variedad de comidas dentro de tus necesidades calóricas de todos los grupos alimenticios (vea la tabla abajo).
- Evita omitir el comer tu desayuno o almuerzo porque más tarde en el día te puede dar ganas de comer en exceso.
- Consume comidas baja en azúcar agregada y sodio (sal), consume frutas, verduras, productos de leche con bajo % de grasa o sin grasa, come yogurt.

Selecciones Saludables

- Consume comidas y bebidas que contienen calcio para desarrollar huesos fuertes.
- Consume frutas y verduras como bocadillos en lugar de dulces o papitas.
- Bebe leche sin grasa o agua en lugar de refrescos o bebidas con demasiada azúcar.
- Limita comidas de alto contenido en grasa saturada o *trans* grasas, ya que estos elevan el riesgo de enfermedades del corazón - la causa número uno de muerte entre las mujeres. La grasa saturada se encuentra en leche entera, quesos y helados regulares, muchas carnes, mantequilla y manteca. La margarina y comidas de merienda, así como pasteles, galletas, y papitas, pueden ser tipos de comidas que contienen *trans* grasas.

Grupos de Comidas

- **El grupo de grano** te da los carbohidratos para la energía, vitaminas como el foliato, y los minerales. Las comidas de grano entero, así como pan de trigo entero, arroz integral y avena pueden contener fibra que, junto con una dieta saludable, pueden protegerte contra ciertas enfermedades y te ayudan a regular la digestión.
- **El grupo de frutas y verduras** te da vitaminas como A y C, y ácido fólico; minerales como potasio, magnesio, y hierro; fibra; y otros nutrientes que son importantes para la buena salud. También te pueden proteger contra enfermedades y te ayudan a mantener regular la digestión.
- **El grupo lácteo** te da minerales como calcio y vitaminas como la vitamina D para desarrollar huesos y dientes fuertes. Alimentos en este grupo también contienen carbohidratos para la energía y proteínas para las funciones importantes del cuerpo. Leche entera y productos lácteos contienen más grasa, incluyendo grasa saturada, así que es buena idea escoger leche y productos lácteos de bajo contenido de grasa o sin grasa.
- **El grupo de carnes y habichuelas** te da proteínas, grasas, vitaminas y minerales como el hierro. Carnes, especialmente carnes procesadas de alto contenido de grasa, así como salchichas y vienas, contienen grasa saturada y colesterol, así que es buena idea limitar esta clase de alimento o probar variedades con menos grasa.





Escogiendo Selecciones Saludables

Cantidad diaria *	Alcanzando la cantidad diaria
Granos de 5 a 8 onzas	1 onza = ½ taza de arroz preparado, pasta, cuscus o cereal; 1 rebanada de pan; 1 tortilla chica; 1 muffins chica; 1 taza de cereal listo para comer.
Verduras de 2 a 3 tazas	1 taza = 1 taza de verduras cortadas, crudas o preparadas; 1 taza de jugo de verdura; 2 tazas de verduras verdes para ensalada.
Frutas de 1 ½ a 2 tazas	1 taza = 1 taza de fruta cortada, cruda o cocida; 1 taza de jugo de fruta; ½ taza de fruta seca.
Leche 3 tazas	1 taza = 1 taza de leche o yogurt, 1 ½ onzas de queso natural sin grasa o bajo en grasa; 2 onzas de queso procesado, así como queso Americano.
Carnes y Habichuelas de 5 a 6 ½ onzas	1 onza = 1 onza de carne magra, pollo, o pescado; 1 huevo, ¼ taza de habichuelas secas cocidas o tofu; 1 cucharada (Tbsp) de mantequilla de maní; ½ onza de nueces o semillas.
Aceites y Grasas de 5 a 7 cucharaditas	1 cucharadita (tsp) = 1 tsp de aceite vegetal o margarina suave; 1 cucharada (Tbsp) de margarina baja en grasa, 2 cucharadas de aceite ligero para ensaladas.

Comidas/Meriendas

- Desayuna en la mañana para obtener energía y para que te ayude a cumplir mejor con tus estudios en la escuela.
- Comienza el día con un cereal con alto contenido en fibra, así como cereal de salvado (bran) con un plátano.
- Escoge comidas preparadas con poca grasa o sin grasa, así como pollo al horno o pescado a la parrilla.
- Se "lista acerca de las meriendas" y empaca bocadillos saludables como galletas de soda bajas en grasa, fruta o una bolsa chica de nueces.
- Escoge bocadillos saludables de las maquinas vendedoras, así como pasas, galletitas saladas en forma de nudo, palomitas de maíz bajas en grasa o papitas horneadas.

* Las recomendaciones son basadas en un dieta de 1600 a 2400 calorías. Las mujeres jóvenes que son muy activas deben consumir cantidades mas altas y las mujeres que son menos activas deben consumir cantidades más bajas. Para más información y un plan personalizado, visita: www.mypyramid.gov.

Recomendaciones saludables

Escoge granos enteros cuando menos la mitad del tiempo, así cómo pan de trigo entero, avena, arroz integral.

Varía los tipos de verduras que comes. Come más verduras verdes y de color naranja y habichuelas secas cocidas, cómo frijoles pintos.

Come una variedad de frutas. Escoge fruta fresca, congelada, de lata o seca. Bebe jugo de fruta esporádicamente.

Escoge productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Si no puedes tolerar la leche, escoge productos sin lactosa.

Escoge carnes bajas en grasa. Cocina tu carne al horno, asada o a la parrillada en lugar de freírla. Come más pescado, habichuelas cómo frijoles negros, chícharos, nueces y semillas.

Limita comer grasa sólida cómo mantequilla, margarina de barra, manteca de cocinar, y manteca de cerdo.



Porciones

- Lee las etiquetas de la comida para aprender acerca de los tamaños de las porciones y para tomar decisiones acerca de comidas saludables. (Para más información, ve Entendiendo la Etiqueta de los Datos de Nutrición en este folleto.)
- Sírrete tu comida en un plato en lugar de comer directamente de la caja o bolsa para asegurarte que estás comiendo los tamaños correctos.
- Mantén un diario de comida por dos (2) días y escribe cada cosa que comes o bebes. Discute esto con tu medico para enterarte cómo tus selecciones te pueden ayudar a que te mantengas sana.

“Después de leer un artículo acerca de los tamaños de las porciones, revisé la etiqueta de mi refrigerio favorito - maní - para ver cuanto es una porción. Me enteré que me estaba comiendo dos porciones cada vez y así recibiendo el doble de calorías y grasa. Así es que paré de comer directamente de la bolsa y comencé a servirme una porción en un tazón. Ahora estoy tomando mejores decisiones acerca de la cantidad que como.”

*Anna
Atlanta, Georgia*





Comidas Sociales

- Haz que el cocinar sea divertido. Júntate con amigos y familiares para crear comidas saludables y de buen balance.
- Participa en comprar la comida para ayudar a escoger comidas saludables que te guste comer.
- Prémiate por hacer selecciones de comida saludables; sal al cine, lee un libro nuevo, o ve de compras con tus amigas.
- El salir a comer puede ser saludable. Come sándwiches de pollo a la parrilla o ensaladas; usa mostaza en lugar de mayonesa, e intenta porciones de tamaños más chicos. También puedes cambiar las papas fritas por verduras a la parrillada.



ENTENDIENDO LA ETIQUETA DE DATOS DE NUTRICIÓN

La etiqueta de datos de nutrición te puede ayudar a seleccionar mejor tu comida y te da información de los tamaños porciones, calorías y nutrientes, así cómo grasa saturada y trans grasas, colesterol, sodio, fibra, vitaminas y minerales. Solo busca la etiqueta en los paquetes de comida.

- Lee la etiqueta para ver si la comida es una buena fuente de nutrientes o para comparar comidas parecidas - por ejemplo, para ver cual marca de fideos con queso es mas baja en grasa.
- La etiqueta de la comida te da información acerca del contenido de calorías en las porciones que se comen. Revisa el tamaño de las porciones y la cantidad que esta en cada envase. Compara esto con la cantidad que comes en realidad.
- Los porcentajes (%) de valores diarios (DVs) que están listados al lado derecho indican el porcentaje de ciertos nutrientes que recibes en una porción de esa comida. Si deseas limitar cierto nutriente, así cómo sodio, entonces escoge comidas con un % DV de 5% o menos. Si desea comer más de un nutriente cómo calcio, entonces escoge comidas con un % DV de 20% o más.

Sample label for Macaroni & Cheese (Fideos con Queso)

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 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	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



Para más información acerca de las etiquetas de datos de nutrición, visita:
<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>.

**SUGERENCIAS PARA
FÍSICA Y ALIM**



COMENZAR UNA ACTIVIDAD ENTENCIÓN SALUDABLE

- 🍎 Elige moverte. Agrega más actividad física a tu vida diaria.
- 🍎 Establece metas seguras y realistas. Desarrolla fuerza, resistencia y buena forma física.
- 🍎 Comparte con tus amigos y familiares en tu selección de actividad física.
- 🍎 Escoge una variedad de todos los grupos de comida para tener un plan balanceado dentro de tu necesidad calórica.
- 🍎 Limita ingerir grasa saturada y trans grasas, sodio (sal) y azúcar agregadas.
- 🍎 Comparte y disfruta tus tiempos de comida con amigos y familiares.
- 🍎 Asegúrate de comenzar tu día con el desayuno y toma comidas y meriendas regularmente que queden bien con tu horario diario. Piensa en **qué, cuándo** y **cuánto** comes.
- 🍎 Cuando se come con moderación, todas las comidas caben en un plan saludable. Tu cuerpo necesita muchas vitaminas y minerales. Recuerda que debes comer:
 - 🍌 Comidas baja en grasa o sin grasa del grupo de lácteos para obtener **calcio**.
 - 🍌 Carnes baja en grasa; mariscos como camarones; cereales que están listos con hierro adicional; espinacas; habichuelas secas cocidas, chicharos y lentejas; y granos enteros y enriquecidos para obtener **hierro**.
 - 🍌 Cereal de desayuno con vitaminas y minerales agregadas, verduras verdes y frutas cítricas para obtener **ácido fólico**.
- 🍎 Come saludablemente y se activa para mejorar tu salud y el nivel de energía hoy y más tarde en tu vida.

“¡Mi maestra me dijo que la actividad física es un buen modo de aumentar la energía, así es que comencé a irme a la escuela en bicicleta con mis amigos en lugar de tomar el camión cuando hace buen tiempo. Ella tiene razón - llego a la escuela sintiéndome fantástica y lista para enfrentar al día!”

*Megan
Daleville, Alabama*



Para más información

Bright Futures for Women's Health and Wellness

(Futuros Brillantes para la Salud y el Bienestar de las Mujeres)

www.hrsa.gov/womenshealth/

MyPyramid

www.mypyramid.gov

4 Girls Health

www.girlshealth.gov

The National Bone Health Campaign

(Campaña Nacional de la Salud de los Huesos)

www.cdc.gov/powerfulbones

VERB Campaign

www.cdc.gov/youthcampaign/index.htm

Milk Matters

www.nichd.nih.gov/milk/milk.cfm

Otros recursos que puedes usar para ayudar alcanzar tus metas de actividad física y alimentación:

- ***Biblioteca pública***
- ***Boletines informativos a la salida de las tiendas de abarrotes***
- ***Centro de recreación de la comunidad***