

## Para un cuerpo sano se requiere una dieta bien balanceada



### ***“Comienza cada día con un desayuno saludable”***

1. **El estirón de la adolescencia** es uno de los cambios más dramáticos y rápidos del ser humano. Para esta transición el cuerpo necesita más calorías y nutrientes. Durante el año de mayor crecimiento en estatura (aproximadamente a los 12 años en las niñas y a los 14 en los niños) la mujer promedio necesita 2,400 calorías al día y el varón promedio necesita entre 2,800 y 3,000 calorías al día. Aprende a vigilar tu consumo general de calorías para asegurarte de recibir las calorías que necesitas.
2. **Come frutas y verduras.** Son excelentes opciones para comer entre comidas y pueden ayudar a calmar los antojos de cosas dulces o crujientes. Las frutas y verduras son buenas fuentes de fibra, vitaminas y minerales. Trata de comer entre 5 y 9 porciones al día.
3. **Sin grasa no significa que no tiene calorías.** Si comes de más, aunque sea comida sin grasa, puedes subir de peso.
4. **Dale a la comida la atención que se merece.** No te apresures, come lentamente, relájate y disfruta tu comida. Carga las pilas mentales al mismo tiempo que recargas el combustible físico.
5. **No te saltes comidas.** Necesitas darle combustible al cuerpo durante el día para el rendimiento óptimo. El saltarte comidas puede tener muchos efectos negativos sobre tu estilo de vida saludable. Puede darte tanta hambre que comerás de más la próxima vez que comas y lo más probable es que tampoco comerás tan saludable. Saltarte comidas puede afectar tu productividad, concentración y nivel de energía durante el día. En el siguiente sitio web puedes ver los diferentes tipos de alimentos y cuánto debes comer de cada uno: [http://kidshealth.org/teen/food\\_fitness](http://kidshealth.org/teen/food_fitness). Haz tiempo y programa las horas a las que comerás durante el día.
6. **Come en moderación.** Solamente sírvete lo que puedes comer y deja de comer cuando te sientas satisfecho. Siempre come en moderación.
7. **Lee las etiquetas de los productos que compras.**

***Elije refrigerios saludables en lugar de los que tienen alto contenido de grasa, azúcar y calorías y no tienen ningún valor nutritivo.***

**Estamos aquí para ayudar.** Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

[dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu) o “me gusta” en  [facebook.com/dsc.uic.edu](https://facebook.com/dsc.uic.edu)