

## Edades de 14–18 años (mujer)

Los cuerpos saludables vienen en todas formas y tamaños. Una dieta saludable y el ejercicio regular le darán la energía que necesita en su día activo.

### Consejos para las comidas



- Para asegurarse de que satisface sus necesidades de vitaminas, tome un multivitamínico con minerales y ácido fólico todos los días.
- Evite los jugos de frutas y las bebidas de frutas. Trate de comer frutas frescas en su lugar.
- Ayude a controlar sus porciones al usar platos más pequeños y al escoger segundas porciones de verduras y ensaladas.
- Para saber más sobre lo que come, lea las etiquetas e intente a escoger alimentos que tengan bajo contenido de grasa. Busque los alimentos que tengan 3 gramos de grasa o menos por porción.
- Trate de comer alimentos horneados, asados, a la parilla, al vapor o hervidos. Limite los alimentos fritos y quite la piel del pollo o del pavo antes de servirlo.
- No coma demasiadas comidas sin mucho nutrición, tales como gaseosas, papitas fritas, galletas y caramelos.
- Limite las comidas rápidas tales como hamburguesas fritas y papas fritas, y escoja alimentos más saludables.
- Es muy importante que obtenga suficiente calcio. Para satisfacer sus necesidades de calcio, coma cuatro porciones bajas en grasa del grupo de leche al día.



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

#### Referencias:

Committee on Dietary Reference Intakes. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington, D.C.: National Academies Press, 2002.

Cooper, Kenneth. *Fit Kids*. Nashville: Broadman & Holman Publishers, 1999.

Mahan, L. Kathleen, y Escott-Stump, Sylvia. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia: W. B. Saunders, 2000.



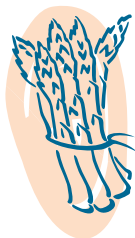
## Consejos de actividad física

Desarrolle hábitos saludables:

- Limite la televisión a no más de una hora al día. No ponga una televisión en su cuarto.
- Cerca de los 14 ó 15 años de edad alcanzará el desarrollo físico completo y el ejercicio causará un impacto más positivo en su buena forma física.
- Si deja de jugar deportes, asegúrese de mantenerse activa todos los días. Salga a caminar, haga excursiones y ciclismo o patine. Ponga música y baile.



## Tamaños de las porciones adecuados para la edad



### Tamaños de las porciones de verduras (3–5 porciones/día)

Verduras cocidas	1/2 taza
Crudas	1 taza

### Tamaños de las porciones de leche (4 porciones/día)

Queso	1–1 1/2 onzas
Leche	1 taza (8 onzas)
Yogur	1 taza



### Tamaños de las porciones de frutas (2–4 porciones/día)

Frutas frescas	1 mediana
Frutas enlatadas, sin añadir azúcar	1/2 taza



### Tamaños de las porciones de grasa (2–3 porciones/día)

Aguacate, pequeño	1/8
Queso crema	1 cucharada
Margarina, suave	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Aderezo para ensalada	1 cucharada
Crema agria	2 cucharadas



### Tamaños de las porciones de carne (3–4 porciones/día)

Frijoles	1/2–1 taza
Res, pollo, pescado (cocidos)	2–3 onzas
Claras de huevo	2
Huevos	1
Mantequilla de cacahuete	2–3 cucharadas



### Tamaños de las porciones de granos (7–11 porciones/día)

Bagel, pequeño	1/2
Pan	1 rebanada
Cereal, frío	1 taza
Cereal, cocido	1/2 taza
Galletas, graham	3
Galletas, saladas	6
Pasta, cocida	1/2 taza
Arroz, cocido	1/2 taza
Tortilla, maíz	1



**Trate de comer alimentos de grano entero todos los días**

Beba agua. No calme su sed con gaseosas, bebidas de frutas o jugos de frutas.

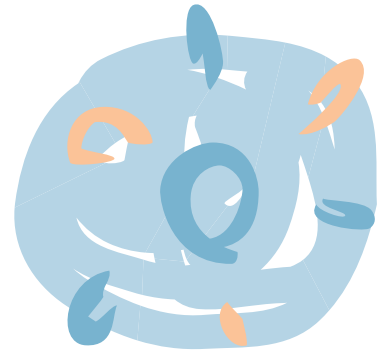


Dependiendo de la cantidad de actividad física que hace, puede comer más o menos que las cantidades de alimentos recomendadas en la dieta bien balanceada de muestra.

## Dieta bien balanceada de muestra: Edades de 14–18 años (mujer)

### Desayuno

- 2 rebanadas de pan tostado de trigo integral
- 1 taza de Cheerios
- 8 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- ½ plátano
- 2 claras de huevo (hervido o revuelto con aerosol para cocinar)
- 1 cucharadita de margarina



### Bocadillo para la mañana

- 6 galletas, graham
- 1 naranja pequeña
- Agua

### Bocadillo para la tarde

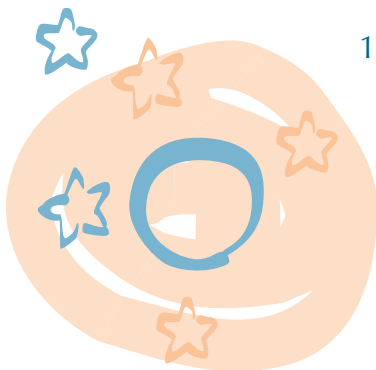
- 1 tortilla de maíz
- 1 onza de queso bajo en grasa
- Agua

### Almuerzo

- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 1 taza de zanahorias pequeñas
- 1 manzana pequeña
- 8 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- 3 onzas de pavo asado
- 1 cucharadita de mayonesa

### Cena

- 1 taza de pasta
- 1 taza de espinacas cocidas
- ½ mango pequeño
- 8 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- ½ taza de salsa de carne (3 onzas de carne de res molida extra magra)
- 1 cucharadita de aceite de oliva



### Bocadillo para la hora de dormir (opcional)

- 8 onzas de leche (1 por ciento o sin grasa)
- 2 tazas de Cheerios