

## Alimentación saludable para su adolescente (13-18 años de edad)

### ELECCIONES PREFERIBLES

- Ofrezca cada grupo de alimentos en cada comida y seleccione opciones saludables de cada grupo de alimentos. Los 5 grupos de alimentos son: verduras, frutas, productos lácteos, granos y proteínas. Una forma de asegurarse de que su adolescente esté comiendo estos grupos de alimentos es tener comidas familiares juntas.
- En este momento, su adolescente ha entrado en un crecimiento acelerado de la pubertad, lo que significa un aumento en su apetito. Niños requieren un promedio de 2,800 calorías por día. Niñas requieren un promedio de 2,200 calorías por día.
- Ofrezca una variedad de bocadillos saludables para la merienda.
- Cuando comen fuera de casa, piense en "comida de energía". Elija el lado más saludable del menú, como pizza coronado con verduras, ensaladas o selecciones con pollo asado.
- Sólo sirva soda durante ocasiones especiales, y elija variedades sin azúcar o cafeína.
- Insiste en el desayuno cada mañana, no importa que tan ocupados están sus niños. Algunas buenas opciones son cereales, leche sin grasa, yogur, fruta o pan tostado.

### ACTIVIDADES SALUDABLES

- Ser padre no significa que tenga que dejar de participar en las actividades que le encantan. Pon un buen ejemplo y permanezca activo.
- Los adolescentes deben estar físicamente activo todos los días por 60 minutos. Ya sea todo de una vez o dividido durante todo el día.
- Establezca límites en el tiempo, lugares y los tipos de medios de comunicación que su hijo utiliza. Asegúrese de que no tome tiempo de su sueño, actividad física y otros comportamientos saludables.

### PLANEAR PARA EL ÉXITO

- Promueva un cuerpo saludable y acepte a sus hijos por quienes son.
- Concentrase menos en el peso y más en educar a usted mismo y a su adolescente a preparar deliciosas comidas saludables y vivir un estilo de vida saludable.