

# LAS LLAVES A UNA DIETA SANA

## 1. Desayúne diario

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo que el desayuno es la comida más importante del día. Evite cereales azucarados, las rosquillas y los Pop Tarts para el desayuno.

## 2. El calcio diario es esencial

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo, bebe toda tu leche para que crezcas grande y fuerte. Las elecciones lácteas buenas incluyen leche desnatada, queso contenido bajo en grasa, y yogur contenido bajo en grasa.

## 3. El hierro diario es esencial

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo que la espinaca es buena para usted. Los chicos y las chicas deben comer alguna carne por lo menos una a dos veces al día. Si es una hembra que menstrúa o un vegetariano, es especialmente importante tomar una múlti-vitamina con hierro.

## 4. Coma frutas y verduras dos veces al día

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo coman muchas frutas y verduras para permanecer saludable. Estos alimentos contienen muchas vitaminas y los minerales esenciales.

## 5. Reduzca su toma de dulces

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo que bebiera 8 vasos de agua cada día. Los refrescos, las bebidas de deporte, y las bebidas de jugo contienen cantidades altas de azúcar. Aprenda a leer las etiquetas. Busque alimentos con no mas de 10 gramos de azúcar por porción.

## 6. Reduzca los carbohidratos

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo que comieran más fibra. Los alimentos blancos (pan blanco, las pastas blancas, arroz blanco, y papas blancas) están llenos de azúcar purá. Cambie a panes y pastas de trigo integral, al arroz integral, y a los camotes.

## 7. Reduzca los alimentos grasosos

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo no coma bocados entre alimentos. Aprenda a leer etiquetas. Busque alimentos con menos de 2 gramos de grasa saturada por porción.

## 8. Evite comida rápida

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo que no hay mejor comida como hecha en casa. Limite comida rápida y pizza a no mas de una vez a la semana y no ordene porciones extra grande.

## 9. Ejercicio

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo vaya afuera a tomar aire fresco. No sea un tele adicto. Limite la televisión, los videojuegos, y tiempo de computadora a no mas de 2 horas por día aparte de la tarea. Ejercite por lo menos una hora cada día.

## 10. Sea realista

- ◇ Abuelita tuvo razón cuando dijo viva un poco. Está bien fachendear de vez en cuando especialmente en una fiesta o fuera con sus amigos. No lo haga una costumbre.

## 11. South Beach Diet

- ◇ Abuelita tubo razón cuando dijo que los inviernos son mejores en Florida. Para adolescentes, la South Beach Diet creada por Dr. Arthur Agatston es ideal. Los adolescentes deben saltar fase uno y comenzar la dieta en fase dos.