

CRECER EN FORMA

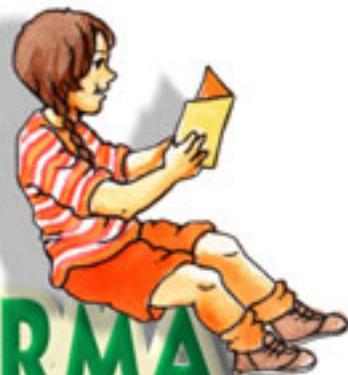
EL PODER DEL MOVIMIENTO
Y LA ALIMENTACIÓN



GUÍA PARA NIÑOS Y NIÑAS
DE 6 A 12 AÑOS



INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS
UNIVERSIDAD DE CHILE



CRECER EN FORMA

EL PODER DEL MOVIMIENTO Y LA ALIMENTACIÓN



*Guía para niños y niñas
de 6 a 12 años*



Autoras

Sonia Olivares, Nutricionista M.Sc. en Nutrición,
Prof. Asociada INTA, Universidad de Chile

Silvana Cortez, Profesora de Educación Física
Universidad Técnica Federico Santa María,
Saint Margaret's School, viña del Mar
M.Sc. en Nutrición (c) INTA, Universidad de Chile

Nelly Bustos, Nutricionista M.Sc. en Nutrición
INTA, Universidad de Chile

Daniela González, Nutricionista M.Sc.
en Nutrición (c) INTA, Universidad de Chile

Isabel Zacarías, Nutricionista M.Sc. en Nutrición,
Prof. Asistente INTA, Universidad de Chile

Pamela Figueroa, Periodista INTA,
Universidad de Chile

Diseño, Ilustraciones y producción gráfica:
Luz María González Silva
www.redcreativa.com

Santiago, Chile
Primera edición 2006
Registro Propiedad Intelectual N° 154378
Todos los derechos reservados

Proyecto Departamento de Investigación y
Desarrollo, Universidad de Chile



Estimados mamá y papá:

Como la mayoría de los niños y jóvenes, seguramente su hijo/a dedica muchas horas diarias a mirar televisión, a los juegos de video y a hacer las tareas o jugar en el computador. Estas actividades pueden ser entretenidas, y algunas contribuyen al desarrollo mental de los niños/as, pero los mantienen físicamente inactivos.

Actualmente se reconoce que la falta de actividad física es una de las principales razones por la que los niños suben de peso. Esto puede producirles resistencia a la insulina, aumento del colesterol en la sangre y un aumento de la presión sanguínea desde temprana edad. Hoy es frecuente encontrar niños de 9 o 10 años que tienen diabetes tipo 2 a causa de su sobrepeso excesivo. Esta enfermedad crónica tradicionalmente era considerada propia del adulto obeso y con antecedentes familiares de diabetes.

Los niños y jóvenes necesitan realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física o juegos activos para crecer y desarrollarse sanamente. Ello les asegura un mejor funcionamiento del corazón, pulmones, músculos y articulaciones.

Las investigaciones científicas realizadas en el mundo han observado que un niño obeso tiene una alta probabilidad de convertirse en un adulto obeso. En la edad adulta, la falta de actividad física es un factor de riesgo independiente de Obesidad, la que a su vez se asocia a Hipertensión arterial, Enfermedades del corazón, Infartos, Diabetes tipo 2, Osteoporosis, Depresión, Cáncer de colon y Muerte prematura. Para prevenir estas enfermedades y para disminuir el estrés y la depresión, los adultos necesitan realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física y tener una alimentación que corresponda a sus necesidades de energía y nutrientes.

Para recuperar o mantener un peso saludable y seguir creciendo normalmente, los niños y niñas, además de realizar actividad física, necesitan alimentarse correctamente. Los planes de alimentación que incluimos en este documento le permitirán conocer la variedad y cantidad de alimentos que su hijo/a debería consumir para crecer sano. Si él o ella está interesado en aprender a alimentarse bien, necesitará su apoyo: usted tiene el control de lo que se come en su hogar. Así, si usted se preocupa de que en su hogar exista suficiente leche o yogur descremados y sin azúcar, una variedad de verduras y frutas, pescado, pollo, pavo o carne sin grasa, y los prepara en forma sana y atractiva, contribuirá a que su hijo/a alcance las metas que usted puede ayudarle a definir. El niño o niña debe tomar además abundante agua potable o mineral (sin azúcar).

Si usted utiliza la «comida chatarra» como premio, hará que su hijo la asocie a momentos agradables y afectará negativamente sus hábitos alimentarios presentes y futuros. Lo mismo ocurre cuando le entrega dinero para que él o ella decida qué alimentos comprar en el colegio y en la calle. Prémielo/a con palabras de afecto, felicitaciones, demostraciones de cariño, invitándolo/a a salir o comprándole implementos deportivos, para crear buenos hábitos de actividad física y de alimentación desde la infancia.

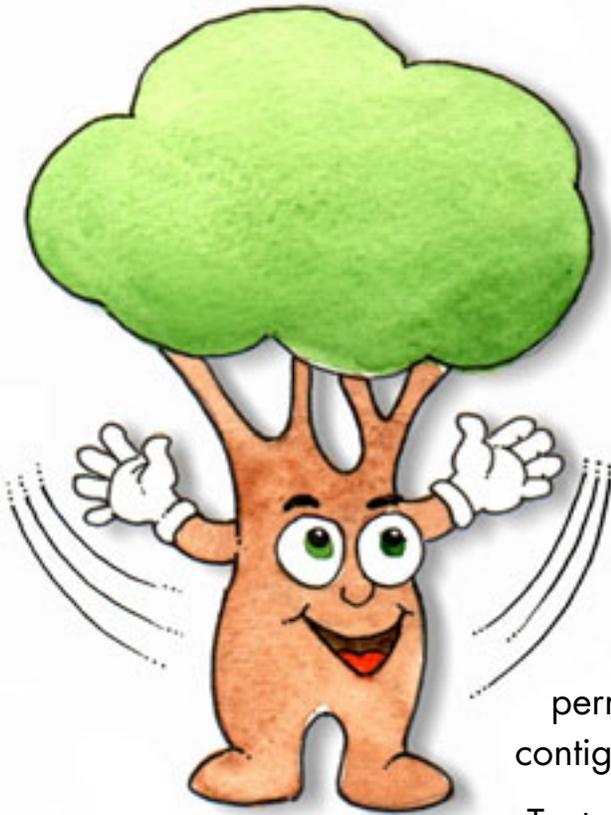
Su hijo/a necesita y espera su apoyo. Acompáñelo/a a caminar y estimúlelo/a a jugar activamente con sus amigos y amigas. Reconozca y premie sus esfuerzos con demostraciones de cariño y diciéndole lo orgulloso/a que se siente por sus avances.

Es probable que apoyar a su hijo/a signifique cambiar los hábitos de toda la familia. ¿Ha pensado que los mejores hábitos de alimentación y actividad física contribuirán también a mejorar su propia condición física, ayudándole a mantener normales su colesterol, presión o azúcar en la sangre?

Esperamos que este material le sea de utilidad para apoyar a su hijo/a en su intento por alcanzar un peso normal, crecer sano, sentirse bien, verse bien y ser feliz.

**¡Mamá, papá,
ayúdenme
a crecer sana(o)!**





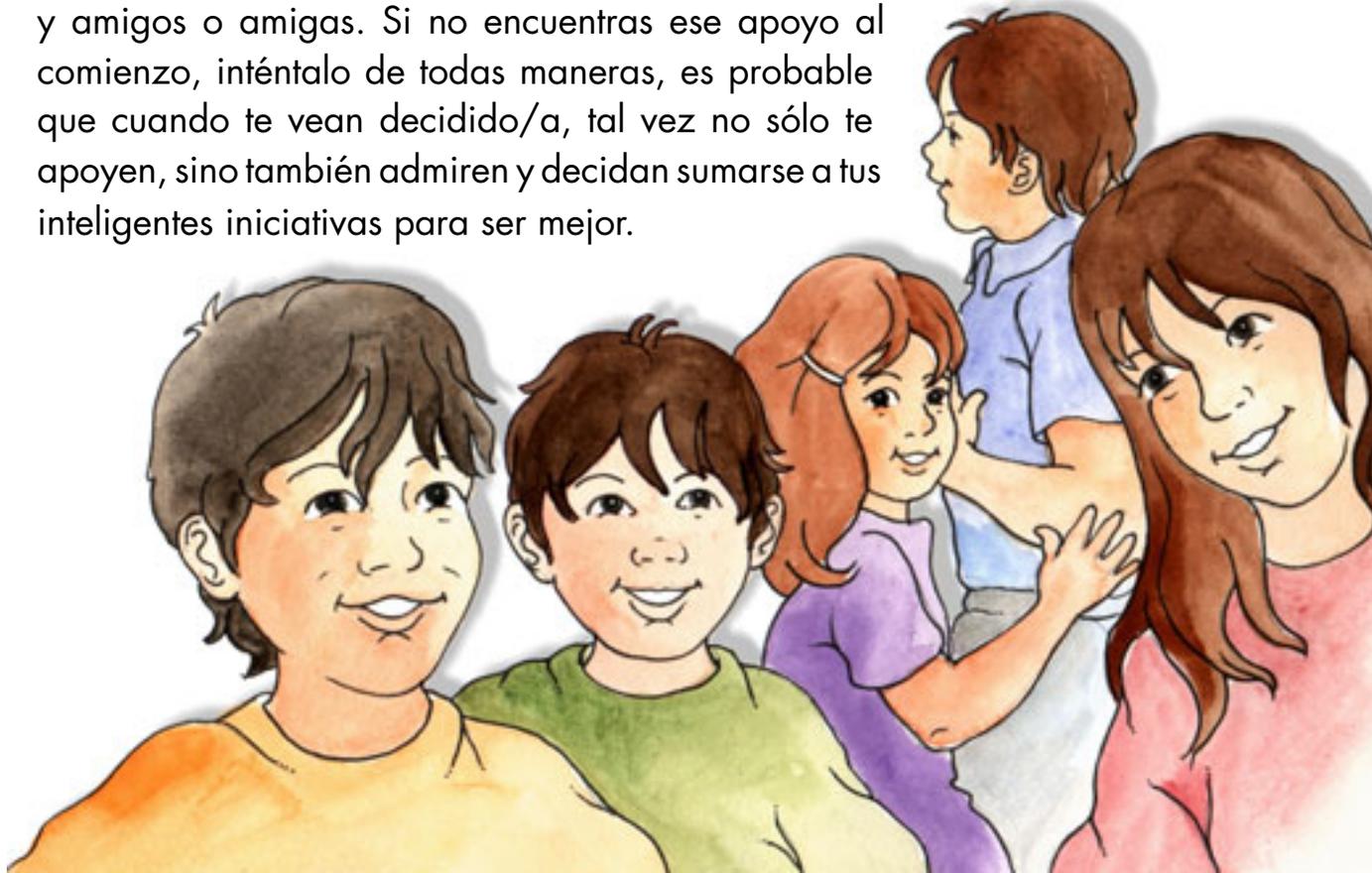
¡Hola!

Si eres un niño o una niña entre 6 y 12 años, con peso normal o con algunos kilos de más, esta Guía es para ti.

En ella encontrarás sugerencias concretas sobre cómo alimentarte y sobre el tipo y cantidad de actividad física que te permitirá crecer sano/a, sintiéndote bien contigo mismo y frente a los demás.

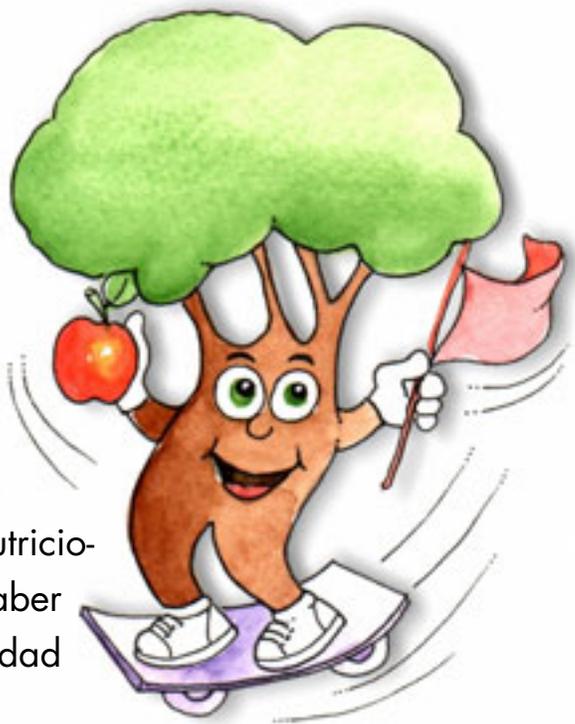
Tanto en alimentación como en actividad física, te vamos a proponer que vayas estableciendo pequeñas metas, realistas y posibles de alcanzar, las que irás aumentando a medida que logres ir incorporando mejores formas de alimentación y movimiento en tu vida diaria.

Para alcanzar tus metas, necesitarás el apoyo de tus padres, profesores y amigos o amigas. Si no encuentras ese apoyo al comienzo, inténtalo de todas maneras, es probable que cuando te vean decidido/a, tal vez no sólo te apoyen, sino también admiren y decidan sumarse a tus inteligentes iniciativas para ser mejor.



¡Atrévete, tú puedes... ! Comer mejor Moverte más Bajar esos kilos de más

¿Qué te parece que veas cómo está tu peso para empezar? Así, conociendo tu estado nutricional, entenderás mejor lo que necesitas saber sobre cómo alimentarte y qué tipo de actividad física realizar.



| TABLA DE PESO NIÑOS | EDAD AÑOS | PESO NORMAL KILOS | SOBREPESO KILOS | OBESIDAD KILOS |
|---------------------|-----------|-------------------|-----------------|----------------|
| | 6 | 18,6 - 22,6 | 22,8 - 24,5 | ≥ 24,6 |
| | 7 | 20,9 - 25,8 | 25,9 - 28,3 | ≥ 28,4 |
| | 8 | 23,3 - 29,2 | 29,3 - 32,8 | ≥ 33,0 |
| | 9 | 25,8 - 33,1 | 33,3 - 37,6 | ≥ 37,7 |
| | 10 | 28,2 - 37,2 | 37,4 - 42,5 | ≥ 42,6 |
| | 11 | 30,9 - 41,4 | 41,6 - 47,6 | ≥ 47,8 |
| | 12 | 34,3 - 46,6 | 46,8 - 53,7 | ≥ 53,9 |

| TABLA DE PESO NIÑAS | EDAD AÑOS | PESO NORMAL KILOS | SOBREPESO KILOS | OBESIDAD KILOS |
|---------------------|-----------|-------------------|-----------------|----------------|
| | 6 | 18,2 - 22,4 | 22,6 - 24,7 | ≥ 24,8 |
| | 7 | 20,4 - 25,9 | 26,0 - 28,9 | ≥ 29,0 |
| | 8 | 23,6 - 29,7 | 29,9 - 33,4 | ≥ 33,6 |
| | 9 | 25,1 - 33,8 | 34,0 - 38,4 | ≥ 38,6 |
| | 10 | 27,9 - 37,8 | 38,0 - 43,5 | ≥ 43,7 |
| | 11 | 31,0 - 43,1 | 43,3 - 49,9 | ≥ 50,1 |
| | 12 | 35,3 - 49,7 | 49,9 - 57,5 | ≥ 57,7 |

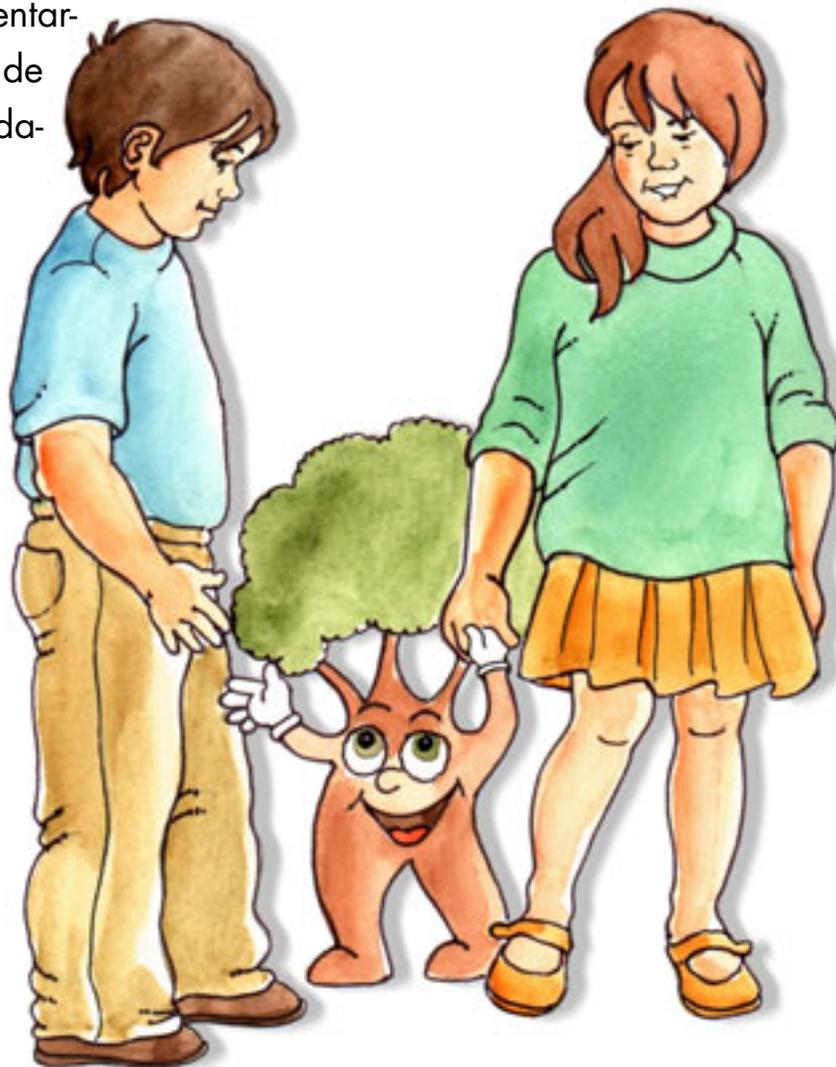
≥ : igual o mayor a

Si tu peso está en el rango normal, ¡felicidades! De todas maneras te recomendamos leer este documento. Creemos que te gustará saber más sobre cómo debes alimentarte y el tiempo y tipo de actividad física recomendados para crecer sano.

Si tienes sobrepeso,

¿quieres crecer y bajar esos kilos de más?

¡Fantástico!



¿Qué te parece que trabajemos juntos para lograrlo?

¿Qué hacer y cómo hacerlo?

Hay dos grandes estrategias que se complementan:



Comer mejor y moverte más

Veamos algunos breves elementos del Comer mejor, los que serán desarrollados más adelante.



¿Sabías que hay alimentos que no te pueden faltar si quieres crecer y verte bien? ¿Quieres saber cuáles son?

- 1 Leche, yogur, quesillo o queso semidescremados o descremados
- 2 Frutas y verduras de distintos colores (verdes, rojas, amarillas, anaranjadas)
- 3 Pescado, pollo o pavo sin piel, y carnes sin grasa
- 4 Una pequeña cantidad de aceite (maravilla, canola, soya u oliva)
- 5 Una cantidad moderada de pan, cereales (arroz, fideos) y legumbres



¿Por qué son tan importantes?

Porque te aportan las calorías y los nutrientes que necesitas. **Hay nutrientes esenciales**, como las proteínas, minerales, vitaminas, agua y algunos ácidos grasos. Se llaman esenciales porque tu cuerpo no es capaz de producirlos y si no los recibe con los alimentos, puedes dejar de crecer y llegar a enfermarte.

A medida que avances lo entenderás mejor.

Más adelante encontrarás sugerencias concretas sobre cómo alimentarte bien.

¿Sabías que para funcionar, tu cuerpo necesita recibir las calorías que te aportan los alimentos que comes?

Tu cuerpo necesita energía o calorías para que puedas respirar, hacer latir tu corazón, hacer circular tu sangre y -muy importante- para que puedas moverte, estudiar y jugar. Esto requiere una cantidad limitada de alimentos que aporten calorías.



Cuando la cantidad de alimentos que comes es mayor a la que realmente necesitas o éstos aportan demasiadas calorías (tienen grasas y azúcar), empiezas a acumular el exceso en forma de grasa, **y a engordar.**



¿Cuántas calorías diarias necesitan un niño o una niña de tu edad?

Para conocer las calorías que debes consumir diariamente, mira en la tabla y anota la cantidad que te corresponde según tu edad y la actividad física que realizas.

Por ejemplo, si tienes **actividad ligera**, significa que pasas gran parte del tiempo sentado o de pie, en actividades que no requieren esfuerzo físico, como mirar televisión, jugar o hacer las tareas en el computador, hablar por teléfono y usar locomoción en lugar de caminar para ir al colegio.



La **actividad moderada** significa que realizas al menos una hora diaria de ejercicios o deportes al menos 4 veces por semana.



Necesidades de calorías diarias (kcal/día) de niños y niñas de peso normal, con actividad ligera o moderada

| Género | Edad Años | Actividad ligera kcal/día | Actividad moderada kcal/día |
|--------|--------------|------------------------------|--------------------------------|
| Niñas | 6 - 8 | 1.400 | 1.600 |
| | 9 - 12 | 1.600 | 1.800 |
| Niños | 6 - 8 | 1.500 | 1.800 |
| | 9 - 12 | 1.800 | 2.000 |

¡Gasta más calorías caminando, moviéndote, practicando deportes, bailando o jugando activamente!





¡Atrévete, tú puedes moverte más!

Juega todo lo que quieras, pero moviéndote... ¡Te hará crecer!

¿Por qué?

Porque si juegas activamente al menos durante una hora al día:

- Conocerás tu cuerpo y lo ayudarás a crecer y desarrollarse mejor
- Quemarás más calorías y mantendrás un peso normal
- Aumentarás tu fuerza y energía para estudiar y hacer lo que quieras
- Desarrollarás tu capacidad para resolver problemas
- Podrás compartir y tener más amigos
- Aprenderás a realizar deportes que no olvidarás cuando seas grande



¿Sabías que a tu edad necesitas al menos una hora diaria de juegos activos?

Es decir: correr, jugar a la pelota, bailar, andar en bicicleta, o cualquier otra actividad que te haga sentir calor y respirar más rápido





¿Cómo puedes lograr los mejores resultados?

Combinando ejercicios de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

Los siguientes ejemplos prácticos te permitirán elegir los ejercicios que más te gusten para realizar en el colegio, en tu casa o al aire libre:

1 Realiza ejercicios de resistencia como:



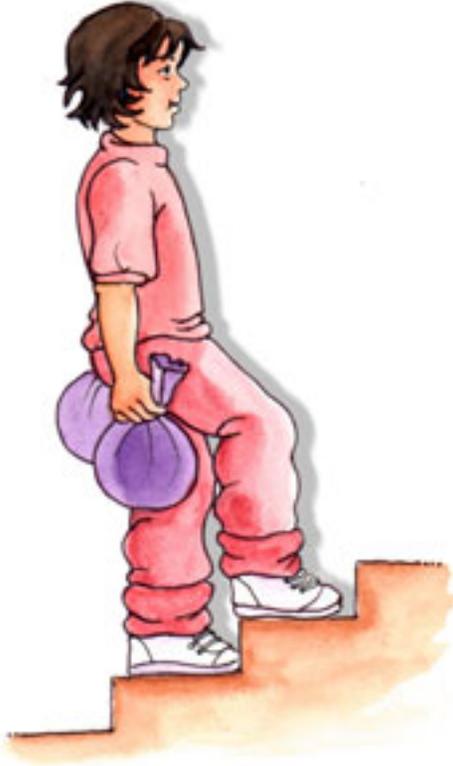


Frecuencia recomendada:
cuatro veces por semana, al menos
30 minutos cada vez



*Los ejercicios de resistencia
te hacen respirar más
profundo, sentir calor,
hacen latir más rápido tu
corazón y mejoran tu
estado físico, ayudándote
a gastar las grasas que
sobran en tu organismo*

2 Realiza ejercicios de fuerza como:



Subir escaleras con peso como bolsas de arena en tus manos. 5 veces. 10 escalones



Flexión y extensión de piernas. 3 veces.
3 repeticiones



Hacer abdominales con pies debajo de un mueble. 3 series. 20 repeticiones



Pasar colgando en juegos de plazas. 5 veces



Hacer flexiones de brazos contra la pared de tu pieza. 3 series. 25 repeticiones



Hacer flexiones de brazos en el suelo. 3 series. 15 repeticiones

Frecuencia recomendada:
tres veces por semana

Los ejercicios de fuerza dan firmeza a tus músculos y mejoran la calidad de tus huesos

Hacer flexiones de piernas con un palo de escoba. 3 series. 10 repeticiones



3 Realiza ejercicios de velocidad como:



Carreras con amigos/amigas



Jugar fútbol



Jugar a la pinta



Carreras de posta

Circuito de obstáculos en el menor tiempo posible

1 Saltar



2 Pasar por debajo



4 Tocar las líneas del suelo

3 Lanzar y tomar un balón



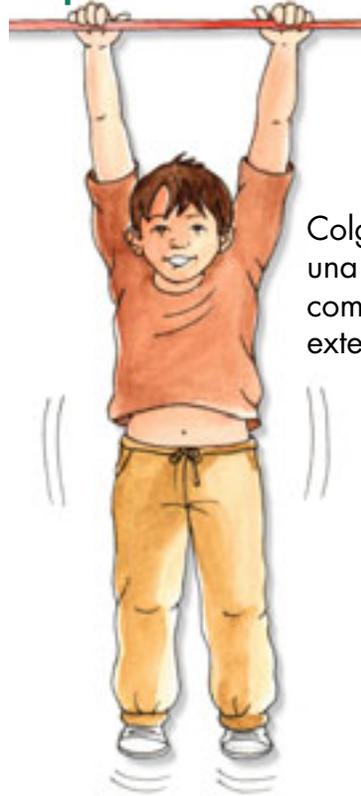
**Frecuencia
recomendada:
dos veces por
semana**

*Los ejercicios de velocidad
te hacen ser más rápido,
ágil y fuerte*

4 Realiza ejercicios de flexibilidad que mejoren la elasticidad de tu cuerpo, como:



Manos entrelazadas detrás de la espalda y tronco inclinado hacia adelante



Colgarse de una barra completamente extendido

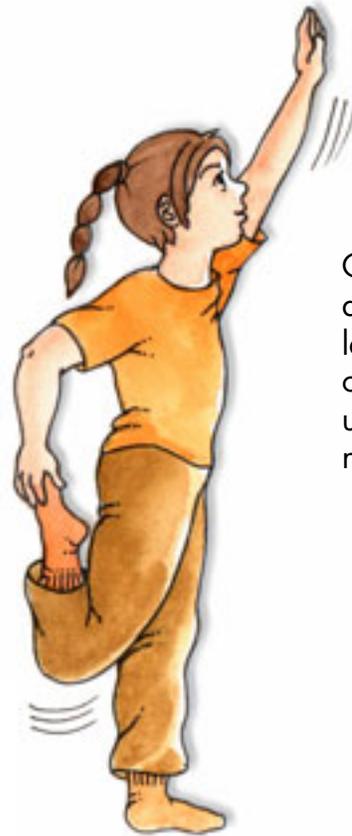


Elevar pierna a 60° en relación al tronco apoyada sobre una mesa o mueble, con el tronco inclinado hacia la rodilla de la misma pierna

Mantener posición sentada y el tronco hacia el suelo con brazos extendidos adelante



Sentarse en el suelo con un pie extendido y el otro flexionado. Tocar punta del pie extendido



Colocar palma de una mano en la pared, con la otra mano tomar un pie y flexionar hacia atrás



Frecuencia recomendada:
todos los días

Los ejercicios de flexibilidad mantienen en buen estado tus articulaciones, mejoran tu postura y la calidad de tus movimientos

Estírate antes y después del ejercicio - mantén la posición de estiramiento contando hasta 10



¿Cuánta actividad física se recomienda hacer?

Si no estás acostumbrado/a a realizar ejercicios puedes comenzar con 20 minutos de resistencia + 10 minutos de fuerza, velocidad o flexibilidad, 3 veces a la semana.

Luego puedes ir aumentando hasta alcanzar una hora o más de ejercicios diarios. Ejemplo: 30 minutos de resistencia + 20 minutos de fuerza o velocidad + 20 minutos de flexibilidad.



Sugerencias para aumentar la actividad física:

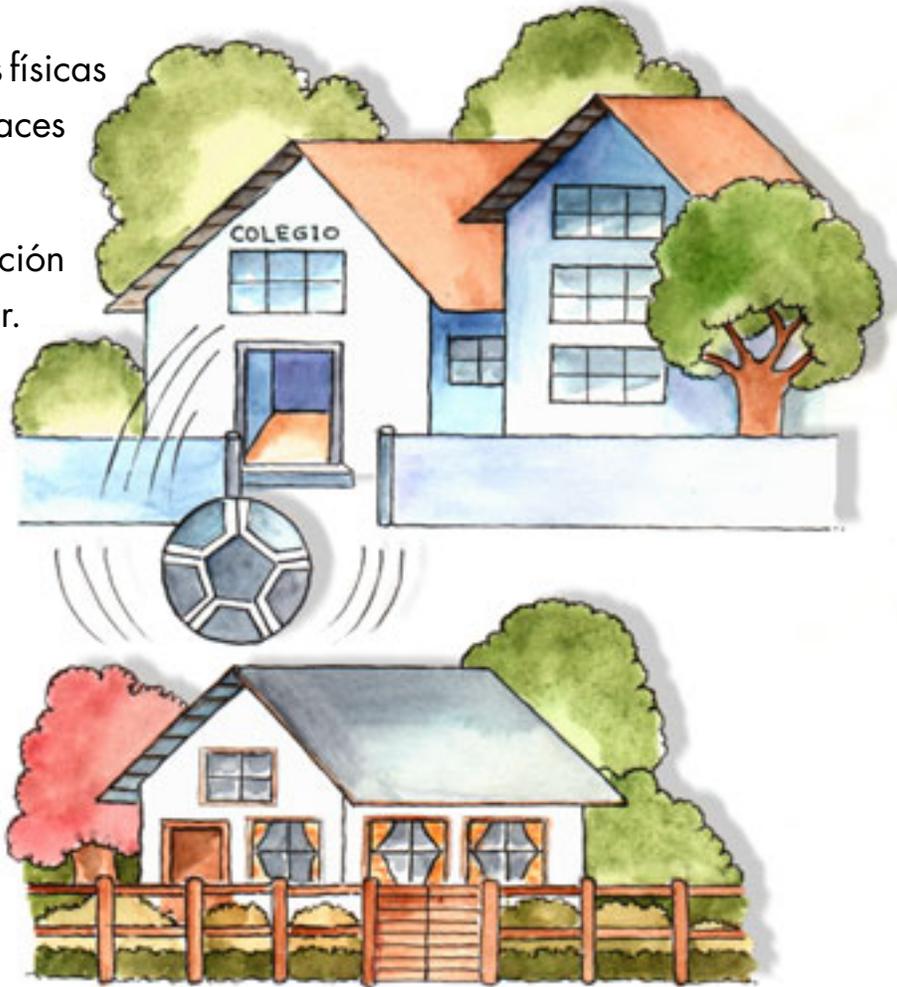
- Ándate caminando o en bicicleta al colegio.
- Pide a un amigo o amiga que te acompañe a caminar en los recreos o fuera de las horas de colegio.
- Intégrate al programa de actividad física o deportes que más te guste en tu escuela o barrio.
- Pide a tus padres que cuando quieran hacerte un regalo, busquen uno que te sirva para moverte, como pelotas de fútbol, básquetbol, vóleybol, raqueta de tenis, paletas, etc.
- Invita a tus padres, hermanos, primos y amigos a hacer actividades recreativas en el tiempo libre, como jugar a la pinta, patinar, andar en skate, scooter, bicicleta, bailar, jugar con tu perro.
- Participa con entusiasmo en las clases de Educación Física en tu colegio.



Combina las actividades físicas del colegio con las que haces en tu casa.

El día que tienes educación física puedes descansar.

Si no hiciste ejercicio, busca la forma de realizarlo después del colegio.



NO OLVIDES:

Tomar agua antes, durante y después del ejercicio

Protegerse del sol en las actividades al aire libre

Usar ropa y zapatillas cómodas para jugar

Usar casco cuando andes en bicicleta, patines o skate



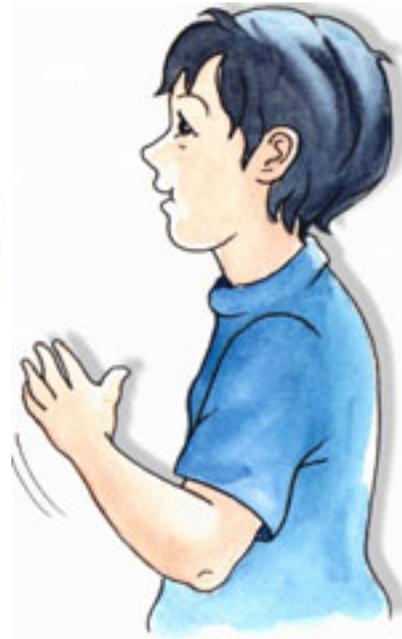


Tú y la televisión

Cómo aprovechar mejor el tiempo y las posibilidades que te ofrecen la tele y los juegos de video



«Si me dan a escoger, me gusta más mirar televisión o jugar en el computador»



¿Sabías que los niños que pasan menos de dos horas diarias mirando televisión o jugando en el computador son más delgados que los que pasan más de dos horas en estas actividades que no hacen gastar calorías?

Cuando estás mirando televisión sin moverte, tu cuerpo gasta la misma cantidad de calorías que cuando duermes. Cuando duermes, no comes. Entonces tampoco deberías comer mientras miras televisión.

Tú ya sabes que cuando en la televisión le hacen publicidad a un alimento es porque quieren que lo compres. Incluso algunos te ofrecen regalos, sólo para convencerte de comprarlos. La mayoría de los alimentos que aparecen en la publicidad tienen muchas calorías, grasas, azúcar y/o sal **y te hacen engordar!**



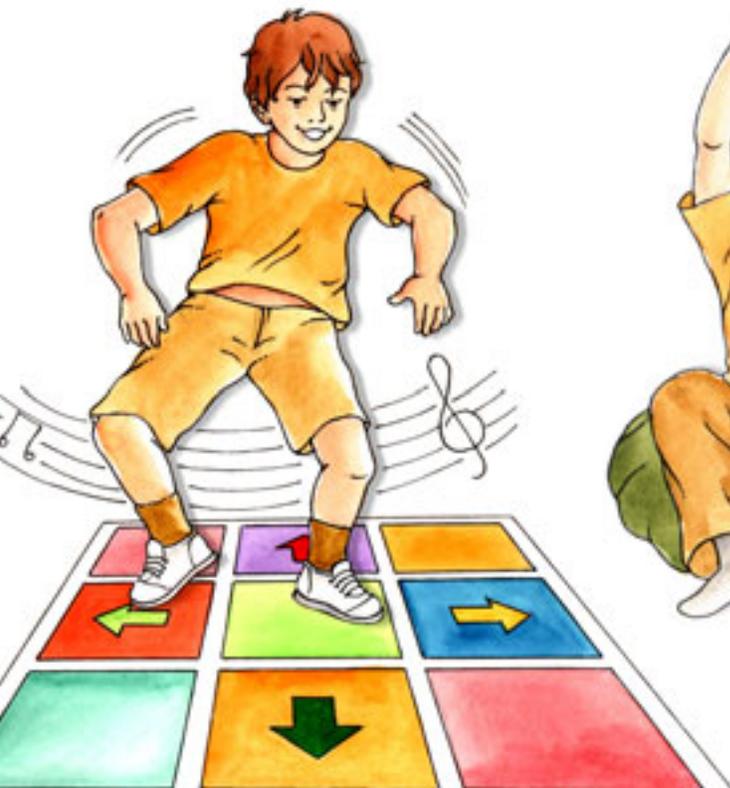
Recuerda que puedes comer esos alimentos sólo en ocasiones especiales. Así evitarás engordar y crecerás mejor.

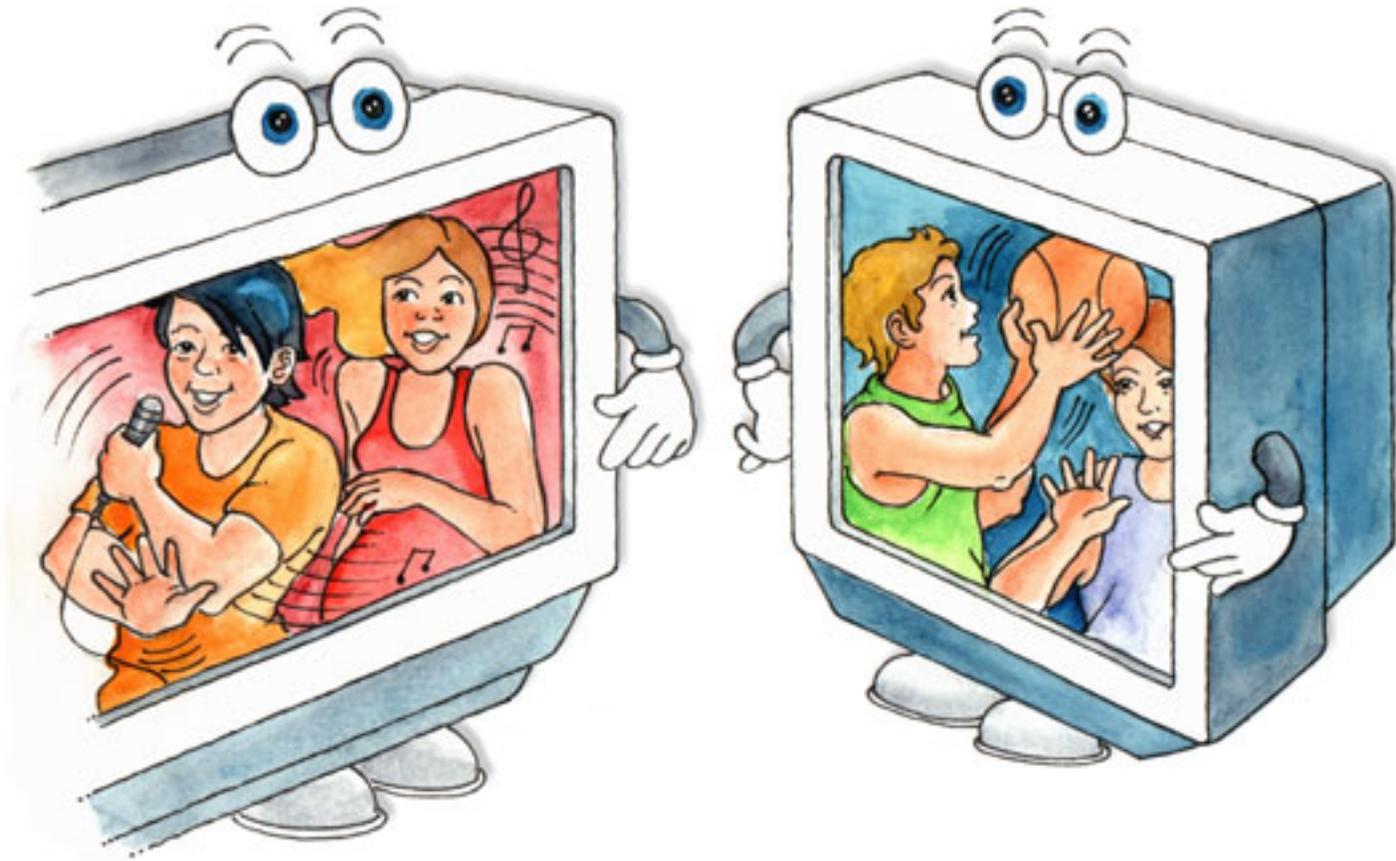
Cuando los alimentos que salen en la televisión son buenos para tu salud, como la leche o yogur bajo en calorías (o Light), te recomendamos consumirlos en la cantidad indicada en tu plan de alimentación.



¡Aprovecha tu tiempo frente a la tele!

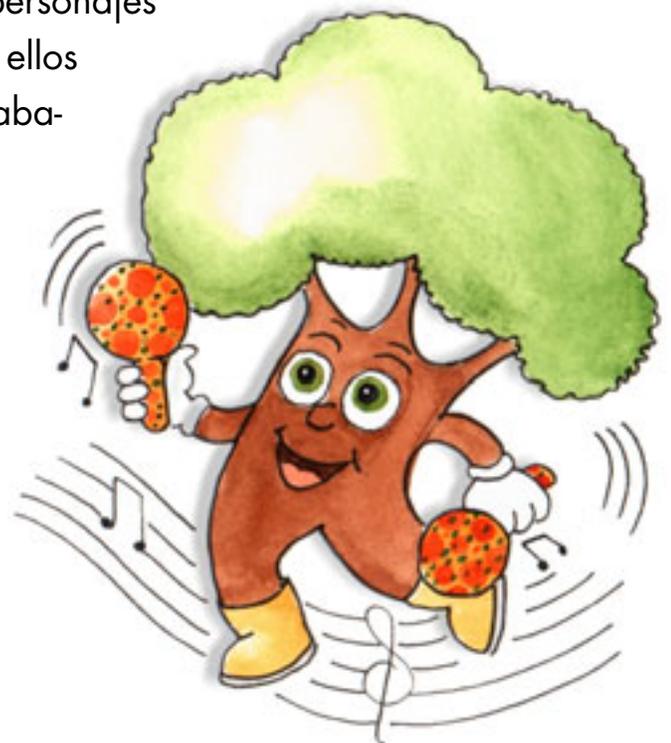
Puedes moverte mientras miras televisión o con los juegos de video. ¿Cómo? Divirtiéndote con las alfombras de baile, siguiendo un programa de ejercicios que den en la televisión o simplemente realizando ejercicios como los que te sugerimos mientras estás frente al televisor.





Seguramente admiras a algunos de los personajes que salen en la tele. ¿Has pensado que si ellos han llegado a ser famosos es porque trabajan y entrenan durante mucho tiempo?

La única forma de parecerte a tus ídolos es moviéndote como ellos





¡Atrévete, tú puedes comer mejor!

¿Qué cantidad y tipo de alimentos debe comer diariamente un niño o niña de tu edad?

Además de las calorías, tu cuerpo necesita proteínas, minerales, vitaminas, agua y una pequeña cantidad de aceite, o alimentos que contengan grasa (paltas, nueces, aceitunas).

Los planes de alimentación que te presentamos a continuación, aportan todos los nutrientes que necesitas diariamente para crecer y verte bien según tu edad y si eres niño o niña.





| ALIMENTOS | | CANTIDAD RECOMENDADA | CON QUÉ FRECUENCIA |
|---|--|--|------------------------|
| Lácteos bajos en grasa | | 3 tazas | Todos los días |
| Verduras | | 2 platos crudas o cocidas | Todos los días |
| Frutas | | 3 unidades medianas | Todos los días |
| Pescado | | 1 presa chica | 2 veces por semana |
| Pollo o pavo sin piel o carnes sin grasa | | 1 bistec o presa chica | 2 veces por semana |
| Legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas) | | 1 plato chico (equivalente a media taza en cocido) | 2 veces por semana |
| Huevos | | 1 unidad | 2 a 3 veces por semana |
| Arroz, fideos o papas | | 1 plato chico (equivalente a media taza en cocido) | 4 a 5 veces por semana |
| Pan | | 1 ^{1/2} unidades | Todos los días |
| Aceite | | Muy poca cantidad (máximo 4 cucharaditas en total) | Todos los días |
| Azúcar | | Poca cantidad (máximo 3 cucharaditas de las de té) | Todos los días |
| Agua* | | 5 a 6 vasos | Todos los días |

Aporte calórico aproximado: 1.600 kcal

* La cantidad de agua recomendada incluye la que tomas con los alimentos líquidos, como leche, té, jugos de frutas o bebidas.

Plan de alimentación

Niñas de 6 a 8 años con actividad ligera a moderada

| ALIMENTOS | | CANTIDAD RECOMENDADA | CON QUÉ FRECUENCIA |
|---|---|--|------------------------|
| Lácteos bajos en grasa |  | 3 tazas | Todos los días |
| Verduras |  | 2 platos crudas o cocidas | Todos los días |
| Frutas |  | 3 unidades medianas | Todos los días |
| Pescado |  | 1 presa chica | 2 veces por semana |
| Pollo o pavo sin piel o carnes sin grasa |  | 1 bistec o presa chica | 2 veces por semana |
| Legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas) |  | 1 plato chico (equivalente a media taza en cocido) | 2 veces por semana |
| Huevos |  | 1 unidad | 2 a 3 veces por semana |
| Arroz, fideos o papas |  | 1 plato chico (equivalente a media taza en cocido) | 4 a 5 veces por semana |
| Pan |  | 1 unidad | Todos los días |
| Aceite |  | Muy poca cantidad (máximo 4 cucharaditas en total) | Todos los días |
| Azúcar |  | Poca cantidad (máximo 3 cucharaditas de las de té) | Todos los días |
| Agua* |  | 5 a 6 vasos | Todos los días |

Aporte calórico aproximado: 1.500 kcal

* La cantidad de agua recomendada incluye la que tomas con los alimentos líquidos, como leche, té, jugos de frutas o bebidas.



| ALIMENTOS | | CANTIDAD RECOMENDADA | CON QUÉ FRECUENCIA |
|---|--|--|------------------------|
| Lácteos bajos en grasa | | 3 tazas | Todos los días |
| Verduras | | 2 platos crudas o cocidas | Todos los días |
| Frutas | | 3 unidades medianas | Todos los días |
| Pescado | | 1 presa mediana | 2 veces por semana |
| Pollo o pavo sin piel o carnes sin grasa | | 1 bistec o presa mediana | 2 veces por semana |
| Legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas) | | 1 plato (equivalente a 1 taza en cocido) | 2 veces por semana |
| Huevos | | 1 unidad cocido o frito en agua | 2 a 3 veces por semana |
| Arroz, fideos o papas | | 1 plato (equivalente a 1 taza en cocido) | 4 a 5 veces por semana |
| Pan | | 2 unidades | Todos los días |
| Aceite | | Muy poca cantidad (máximo 4 cucharaditas en total) | Todos los días |
| Azúcar | | Poca cantidad (máximo 5 cucharaditas de las de té) | Todos los días |
| Agua* | | 6 a 8 vasos | Todos los días |

Aporte calórico aproximado: 1.900 kcal

* La cantidad de agua recomendada incluye la que tomas con los alimentos líquidos, como leche, té, jugos de frutas o bebidas.

Plan de alimentación

Niñas de 9 a 12 años con actividad ligera a moderada

| ALIMENTOS | | CANTIDAD RECOMENDADA | CON QUÉ FRECUENCIA |
|---|---|--|------------------------|
| Lácteos bajos en grasa |  | 3 tazas | Todos los días |
| Verduras |  | 2 platos crudas o cocidas | Todos los días |
| Frutas |  | 3 unidades | Todos los días |
| Pescado |  | 1 presa mediana | 2 veces por semana |
| Pollo o pavo sin piel o carnes sin grasa |  | 1 bistec o presa mediana | 2 veces por semana |
| Legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas) |  | 1 plato chico (equivalente a media taza en cocido) | 2 veces por semana |
| Huevos |  | 1 unidad | 2 a 3 veces por semana |
| Arroz, fideos o papas |  | 1 plato chico (equivalente a media taza en cocido) | 4 a 5 veces por semana |
| Pan |  | 1 ¹ / ₂ unidades | Todos los días |
| Aceite |  | Muy poca cantidad (máximo 4 cucharaditas en total) | Todos los días |
| Azúcar |  | Poca cantidad (máximo 4 cucharaditas de las de té) | Todos los días |
| Agua* |  | 6 a 8 vasos | Todos los días |

Aporte calórico aproximado: 1.700 kcal

* La cantidad de agua recomendada incluye la que tomas con los alimentos líquidos, como leche, té, jugos de frutas o bebidas.



Si quieres sentirte bien y mantener la atención en clases, toma un buen desayuno, por ejemplo:

Leche o yogur

Medio pan con palta, queso o huevo

Una fruta o un jugo de fruta natural sin azúcar

Colaciones

Con un buen desayuno, sólo necesitas una pequeña colación



LUNES



Leche

MARTES



Fruta

MIÉRCOLES



Yogur

JUEVES



Ensalada de frutas

VIERNES



Palitos de zanahoria
o apio



¿Quieres tener huesos y dientes sanos?

¡Toma leche!

La leche, el yogur, quesillo y queso:

- Contienen proteínas, que te ayudan a crecer y a mantener y reparar los órganos y tejidos de tu cuerpo
- Contienen calcio, que te ayuda a formar y fortalecer los huesos y dientes
- Contienen vitaminas, que te ayudan a crecer y a formar defensas contra las enfermedades

Si no consumes lácteos, será muy difícil que puedas cubrir las necesidades de calcio de tu cuerpo

Si no te gusta la leche puedes reemplazarla por otros productos lácteos con un aporte nutritivo similar.



Una taza o un vaso de leche es equivalente a:



- Un yogur. Elige los con menos calorías (menos grasas y sin azúcar)
- 1 taza de leche cultivada descremada sin azúcar
- 1 rebanada de quesillo (3 x 3 cm, como una caja pequeña de fósforos)
- 1 rebanada de queso fresco o de cabra (3 x 3 cm)
- 1 rebanada delgada de queso

Los lácteos enteros contienen grasas saturadas y colesterol. Escoge los descremados



Si tengo sobrepeso ¿Igual tengo que tomar leche? ¿Y en la misma cantidad?

Sí, porque tus necesidades de proteínas y calcio son las mismas que si tuvieras peso normal. En tu caso es indispensable que elijas los productos lácteos descremados y sin azúcar.

¿Por qué debo elegir los lácteos que no tienen grasa?

Porque la grasa aporta muchas calorías y te hace engordar.



Para comprobarlo, comparemos una etiqueta de leche entera con una de leche descremada

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|--------------------------|--------|-----------|
| Porción: 1 vaso (200 ml) | | |
| Porciones por envase: 5 | | |
| | 100 ml | 1 Porción |
| Energía (kcal) | 58,3 | 117 |
| Proteínas (g) | 3,0 | 6,0 |
| Grasa total (g) | 3,1 | 6,2 |
| H de C disp. (g) | 4,6 | 9,2 |
| | | (*) |
| Calcio (mg) | 110 | 28% |

LECHE
31% de Materia Grasa

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|--------------------------|--------|-----------|
| Porción: 1 vaso (200 ml) | | |
| Porciones por envase: 5 | | |
| | 100 ml | 1 Porción |
| Energía (kcal) | 31 | 63 |
| Proteínas (g) | 3,0 | 6,0 |
| Grasa total (g) | 0,10 | 0,20 |
| H de C disp. (g) | 4,6 | 9,2 |
| | | (*) |
| Calcio (mg) | 120 | 30% |

LECHE
Descremada

() Como porcentaje de la Dosis Diaria Recomendada (lo que necesitas diariamente)*

Como eres observador, te diste cuenta que la leche descremada tiene menos calorías y grasa, pero mantiene el aporte de proteínas y calcio que tu cuerpo necesita.

También te diste cuenta que si tomas 3 tazas de leche recibirás el 90% del calcio que necesitas para crecer con huesos y dientes sanos.

Elige los lácteos sin azúcar. El azúcar sólo te aporta calorías, no contiene nutrientes que te sirvan para crecer.



¿Quieres tener tu cuerpo limpio por dentro?

¡Come frutas y verduras!

Las frutas y verduras, además de vitaminas y minerales, aportan sustancias químicas antioxidantes y fibra que mejoran tu piel, aumentan el brillo de tu pelo, mejoran tu visión y te ayudan a eliminar los desechos tóxicos que dejan otros alimentos en tu organismo.

Las verduras y frutas aportan pocas calorías, por lo que te ayudan a mantener o bajar el peso

Compruébalo comparando el aporte de calorías de algunas verduras y frutas con el de alimentos que comes habitualmente:

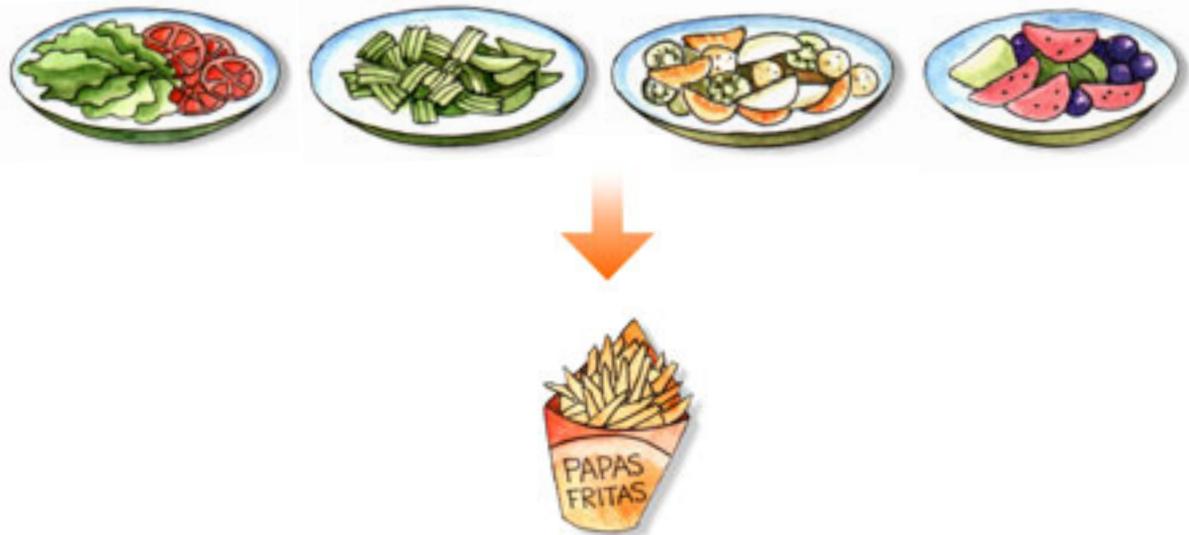


| ENSALADAS (con 1 cucharadita de aceite) | | CALORÍAS | ALIMENTOS QUE COMES HABITUALMENTE | CALORÍAS |
|---|---|----------|--|----------|
|  | Lechuga con tomate | 65 |  1 bolsa chica de papas fritas (100 g) | 541 |
|  | Apio con palta | 144 |  1 pan hallulla (100 g) con margarina o mantequilla | 415 |
|  | Zanahoria con pasas | 127 |  1 completo pequeño (pan + vienesita + mayonesa + tomate) | 540 |
| POSTRES DE FRUTAS SIN AZÚCAR | | CALORÍAS | | CALORÍAS |
|  | Un plato grande de manzanas, naranjas, plátano, kiwis (200 g) | 144 |  4 galletas rellenas (60 g en total) | 300 |
|  | Chirimoya con jugo de naranja (200 g) | 86 |  1 trozo de torta o pastel con crema (90 g) | 590 |
|  | Sandía, melón, uvas (250 g) | 88 |  1 chocolate chico (50 g) | 270 |

Mira tus necesidades de calorías y haz la siguiente reflexión:

Se necesitan 7.000 calorías para subir un kilo. ¿Has pensado que si, además de tus comidas habituales, comes diariamente un completo o un paquete chico de papas fritas podrías subir 2 kilos o más en un mes?

¿Cuántos platos de ensaladas o de frutas te podrías comer en lugar de un completo con mayonesa o un paquete chico de papas fritas?



*¡Tú decides...
Elige lo mejor
para ti!*



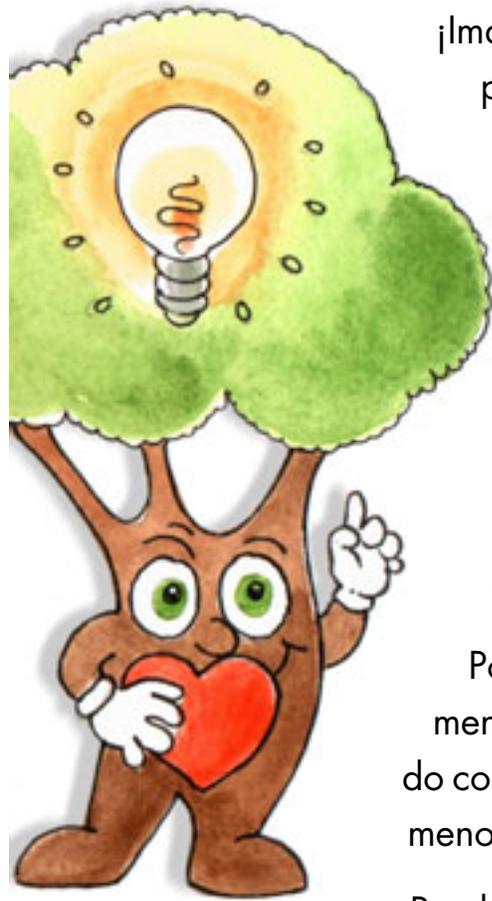
¿Sabías que el pescado contiene un tipo de grasas que ayudan al desarrollo del cerebro y a mantener sano tu corazón?

¡Imagínate lo importante que es el pescado! ¡Si hasta puede ayudarte a ser más inteligente! ¡Sus grasas son mejores que las de otras carnes! Además, tiene proteínas que te sirven para crecer y hierro para mejorar tus defensas y evitar enfermedades.

Por esta razón, es recomendable que comas pescado como jurel, atún o salmón al menos dos veces por semana.

Puedes comer pescado fresco, congelado o en conserva. Si comes atún o jurel en conserva, elige el que viene envasado en agua.

Evita las frituras, la grasa que absorben te hace engordar. Si comes pescado frito, sácale la cubierta donde está la grasa. Se siente igual de rico.



¿Quieres crecer y ser fuerte?

¡Come carne sin grasa!

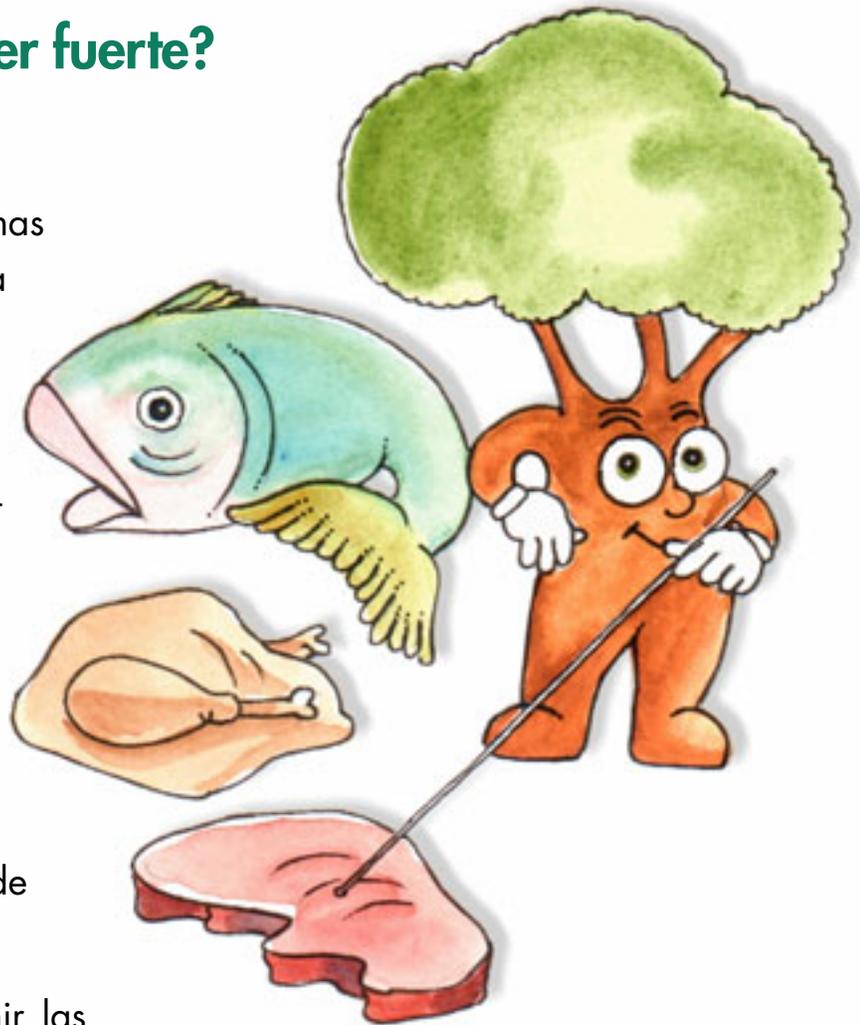
Las carnes contienen proteínas y zinc, muy importantes para tu crecimiento. Además contienen hierro, que te ayuda a formar defensas contra las enfermedades y a evitar la anemia.

¿Qué tipo de carne debo comer?

Las más saludables son las carnes de pescado, pollo y pavo sin piel y la de vacuno sin grasa.

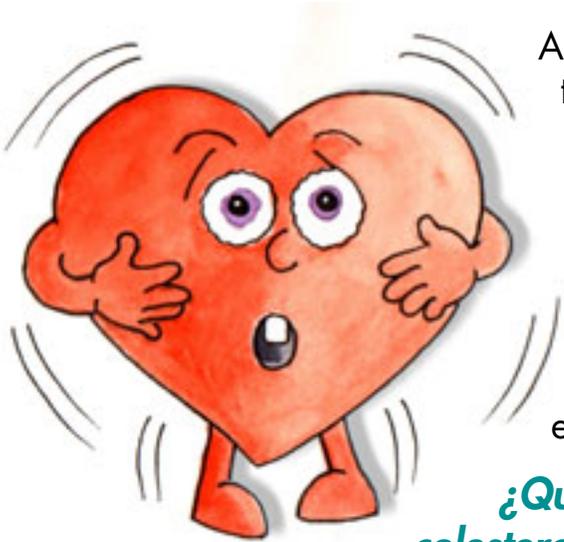
Siempre tienes que consumir las carnes bien cocidas, al horno o a la plancha, no fritas.

2 o 3 veces por semana puedes reemplazar la carne por un plato chico de porotos, garbanzos o lentejas cocidos o un huevo.





¿Sabías que a ti también te puede aumentar el colesterol en la sangre?



A tu edad, dependiendo de lo que comas, también te puede aumentar el colesterol en la sangre. Tú ya sabes que las personas con colesterol alto pueden enfermar del corazón. Si además tienes sobrepeso, también te podría subir la presión y podrías llegar a tener diabetes.

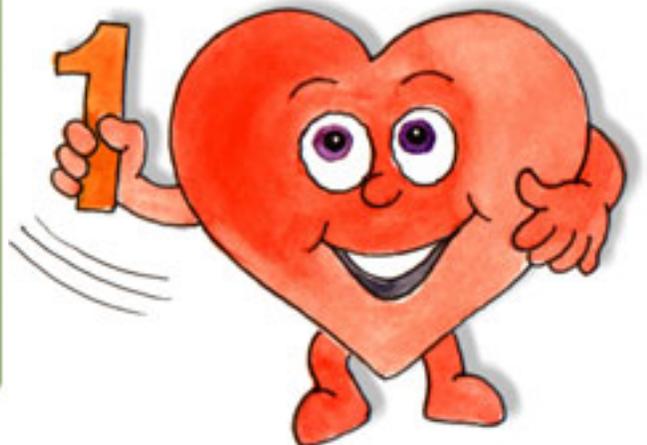
Eso no te gustaría, ¿verdad? Aprende cómo evitarlo.

¿Qué alimentos hacen aumentar el colesterol en la sangre?

Los que contienen grasas saturadas y colesterol, como cecinas, hígado, riñones, sesos, paté, las carnes grasas de vacuno, cerdo, cordero, la piel del pollo o pavo, la mantequilla, crema y mayonesa.

¡Mala noticia! También te puede aumentar el colesterol en la sangre si comes frecuentemente frituras (papas fritas, sopaipillas), completos con mayonesa, tortas y pasteles, galletas dulces y saladas y otros productos que contienen manteca, margarina, mantequilla o crema. **¡No sólo engordan, también enferman!**

¡Atrévete! Tú puedes dejar esos alimentos para comerlos sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad (máximo 1 vez por semana, eligiendo sólo uno)



¿Necesitas consumir aceite?

Sí, aproximadamente 4 cucharaditas de aceite te aportan los llamados ácidos grasos esenciales, que sirven para el desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y mejoran la utilización de las vitaminas:



Con la cantidad de aceite que agregas a tus ensaladas y la que viene en los guisos es suficiente para cubrir tus necesidades diarias.

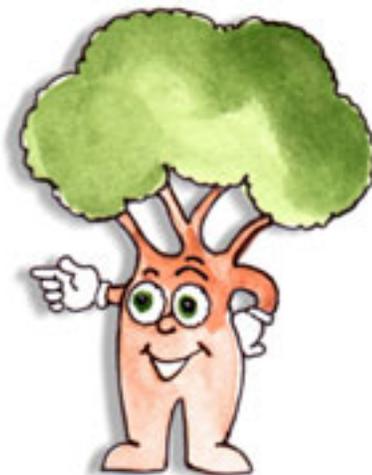
Las paltas, nueces, aceitunas aportan grasas que son buenas para tu salud.



¿Qué ocurre con la mantequilla, margarina, mayonesa y las frituras?

No son alimentos que tu cuerpo necesite y, aunque te gusten mucho, tendrás que estar de acuerdo que si no quieres seguir subiendo de peso tendrás que dejar su consumo para las ocasiones especiales, máximo una vez a la semana.

*¿Crees que puedes?
Hazlo y verás lo bien que te
sentirás contigo mismo*



¿Por qué creemos que sólo el pan nos hace engordar?

¿Has escuchado a alguna persona que dice «quiero bajar de peso, así es que voy a dejar el pan»?

En efecto, esa es una tradición entre nosotros. Compara las calorías que aporta el pan con las que tú requieres para saber cuánto podrías comer.

| APORTE (EN 100 GRAMOS DE PAN) | | KCAL | APORTE EN 100 GRAMOS DE PAN | KCAL |
|---|-------------------------------|------|---|------|
|  | Pan marraqueta o batido (uno) | 280 | Galletas de agua o soda (20 unidades)  | 423 |
|  | Pan hallulla grande (uno) | 325 | Galletas dulces o saladas (10-15)  | 480 |
|  | Pan hallulla integral (uno) | 335 | Cereal para el desayuno (2 1/2 tazas)  | 390 |
|  | Pan de molde (3 rebanadas) | 269 | Pan pita (2 1/2 unidades)  | 291 |

Como ves, tanto el pan como las galletas aportan muchas calorías. El pan batido o marraqueta aporta menos calorías que otros panes o galletas, porque contiene menos grasa.

¿Cuánto pan puedes comer?

Depende de tus necesidades de calorías. Por ejemplo, si necesitas 1.500 calorías diarias y comes 3 panes ya habrás consumido casi 900 calorías. Sólo te quedarían 600 calorías para comer todos los demás alimentos que necesitas.

Mira en el plan de alimentación cuánto pan puedes comer al día y trata de respetar esa cantidad.





¿Sabes leer las etiquetas de los alimentos?

Entra al fascinante mundo de saber lo que comes

¿Alguna vez has pensado qué sustancias recibe tu cuerpo cada vez que comes?

Tal vez no lo has pensado, pero ahora tienes una forma de saberlo. Las etiquetas de los alimentos te entregan una valiosa información, si aprendes a utilizarla.

Las etiquetas pueden ser tus mejores aliados.

Elige los alimentos con menos calorías, grasas, azúcar y sal

Todos los alimentos envasados deben tener una etiqueta que contiene información importante para tu salud. Revisa la que te presentamos como ejemplo.



Información nutricional de la etiqueta de una leche descremada

Porción en medidas
caseras

Contenido de
nutrientes por
100 g o 100 ml

Contenido de
vitaminas y
minerales por
100 g o 100 ml

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|--|--------|-----------|
| Porción: 1 vaso (200 ml) | | |
| Porciones por envase: 5 | | |
| | 100 ml | 1 porción |
| Energía (kcal) | 36 | 72 |
| Proteínas (g) | 3,5 | 7,0 |
| Grasa total (g) | 0,1 | 0,2 |
| Hidratos de Carbono disponibles (g) * | 5,2 | 10,4 |
| Lactosa (g) | 5,2 | 10,4 |
| Sodio (mg) | 48 | 96 |
| Potasio (mg) | 165 | 330 |
| | | DDR** |
| Vitamina B2 (mg) | 0,2 | 24% |
| Vitamina B12 (mcg) | 0,3 | 50% |
| Calcio (mg) | 128 | 32% |
| Fósforo (mg) | 103 | 26% |
| Magnesio (mg) | 12 | 8% |
| Yodo (mcg) | 9 | 13% |
| Zinc (mg) | 0,4 | 5% |

Cantidad en g o ml

Número de porciones
por envase

Cantidad de
nutrientes por
porción

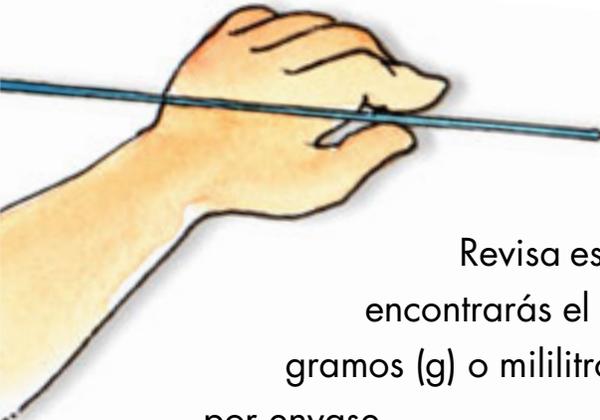
Como porcentaje
de la Dosis Diaria
Recomendada**

* Es el total de carbohidratos del alimento menos el contenido de fibra dietética

** Dosis Diaria Recomendada (DDR). Cantidad promedio diaria de nutrientes recomendada para cubrir las necesidades de una persona.

¿Qué debes buscar y para qué te sirve?

En cada etiqueta, es muy importante que busques el cuadro titulado



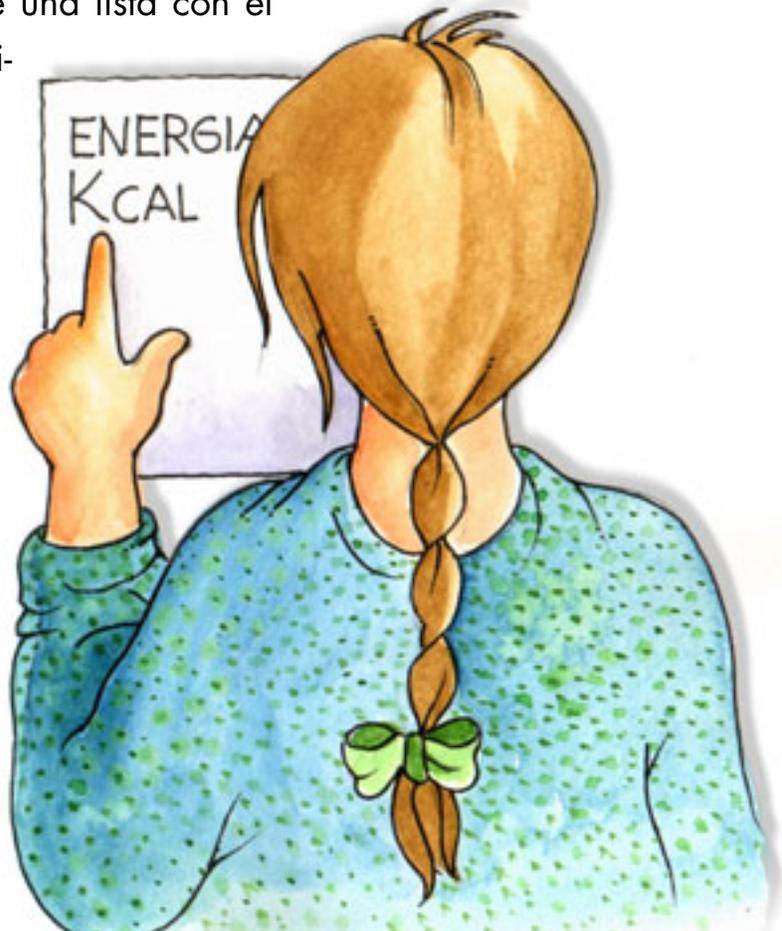
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Revisa esa información. En la primera línea bajo el título encontrarás el tamaño de la Porción en medidas caseras y en gramos (g) o mililitros (ml) y en la segunda el número de Porciones por envase.

La palabra Porción es la cantidad del alimento que es consumida en una oportunidad. Fíjate muy bien de qué tamaño es la porción del alimento, porque es distinta en cada producto.

Bajo esas líneas, aparece una lista con el contenido de Energía (o kilocalorías, abreviado kcal) y los nutrientes en gramos (g) o miligramos (mg), por 100 g y por Porción.

Es importante que mires especialmente el aporte de Energía (kcal) en una porción.



¿Qué significa para ti un producto Light?

Para entenderlo mejor, revisa las etiquetas de un néctar tradicional y uno light

| NÉCTAR DE NARANJA TRADICIONAL | | |
|-------------------------------------|--------|------------|
| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
| Porción: 1 vaso (200 ml) | | |
| Porciones por envase: 6 | | |
| | 100 ml | 1 Porción |
| Energía (kcal) | 58 | 116 |
| Proteínas (g) | 0 | 0 |
| Grasa total (g) | 0 | 0 |
| Hidratos de Carbono Disponibles (g) | 14 | 28 |

| NÉCTAR DE NARANJA LIGHT | | |
|-------------------------------------|--------|-----------|
| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
| Porción: 1 vaso (200 ml) | | |
| Porciones por envase: 6 | | |
| | 100 ml | 1 Porción |
| Energía (kcal) | 19 | 38 |
| Proteínas (g) | 0 | 0 |
| Grasa total (g) | 0 | 0 |
| Hidratos de Carbono Disponibles (g) | 5 | 10 |

Si comparas el contenido de energía (kcal) y nutrientes de los dos tipos de néctar, puedes ver que el tradicional tiene **116 kcal por porción** y el Light o «Bajo en Calorías» **38 kcal por porción**.



*Como pudiste darte cuenta, la palabra **Light** significa que el producto tiene menos calorías.*

*Algunas bebidas **Light** no tienen calorías. Otros productos, como la mayonesa o margarina, tienen la mitad de las calorías que el producto tradicional. Por eso ¡lee las etiquetas!*

¡Atención! La palabra **LIGHT** y también la palabra **DIET**, son parte del nombre del producto, y no indican su contenido exacto en calorías o nutrientes.

Busca las palabras **LIBRE - BAJO - LIVIANO O REDUCIDO**, que son las exigidas por la ley chilena para reconocer el contenido de un alimento. Fíjate en qué está reducido el contenido del alimento: grasas, calorías, azúcar o sodio (sal) y mira siempre la cantidad.



Cuando compres un alimento, fíjate en los números y saca tus cuentas

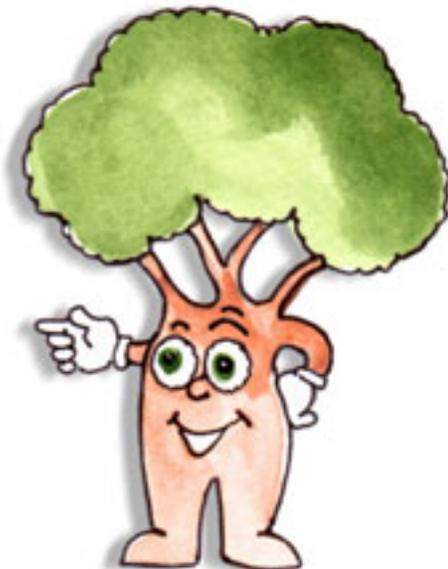
Si un vaso mediano de néctar aporta 116 kcal, ¿qué pasa si tomas 3 o 4 vasos en el día? Anda sumando las calorías y verás que puedes acumular muchas sin darte cuenta. En las bebidas y refrescos en general, todas las calorías provienen del azúcar.

¿Sabías que el azúcar de las bebidas, néctares y refrescos se absorbe muy rápido y hace subir el azúcar en tu sangre, además de hacerte engordar?

Tú puedes acostumbrarte a tomar agua o bebidas sin azúcar

Revisa las etiquetas de las bebidas y elige las sin azúcar o las con endulzantes que no contienen calorías.

Elige los alimentos a los que les falten varios días para la fecha de vencimiento. Así consumirás el alimento con seguridad.





**AMIGA(O)
¡SUERTE EN ESTA
NUEVA AVENTURA
DE CRECER EN
FORMA!**



¡Nos vemos !



ANEXOS

- 1 *Recomendaciones prácticas para el control de peso*
Mis Compromisos en Alimentación
- 2 *Hoja de Control de Mi Plan de Alimentación*
Recomendaciones generales
- 3 *Hoja de Control de Mi Actividad Física*
Mis Compromisos en Actividad Física
- 4 *Controla tu peso*

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA EL CONTROL DE PESO

ADVERTENCIAS:

Este documento no incluye un tratamiento para adelgazar, sólo te orientará sobre lo que debes y no debes hacer para seguir creciendo normalmente y no seguir aumentando de peso.

Si estás decidido/a a iniciar una dieta para adelgazar, habla con tus padres y pídeles apoyo para consultar a un médico y un/a nutricionista, ellos te darán las indicaciones más apropiadas.

¿Si quiero bajar de peso, qué alimentos debo evitar?

En primer lugar, recuerda que estás creciendo, por lo que debes comer las mismas cantidades de lácteos, verduras, frutas y carne que si tuvieras peso normal. Si no lo haces, dejarás de crecer y hasta podrías enfermarte.

Si miras los planes de alimentación sugeridos para tu edad, te darás cuenta que sólo debes reducir el consumo de alimentos con azúcar y grasas, que aportan más calorías de las que necesitas o de las que puedes gastar, y te hacen engordar sin aportar nutrientes básicos para tu crecimiento.



Ten cuidado si alguien te recomienda que sigas una dieta de moda, con la que dicen se baja de peso sin pasar hambre. Hay dietas que son peligrosas para ti, porque no aportan los nutrientes que necesitas. Las indicaciones que te damos te permitirán seguir creciendo y mantener o perder peso sin riesgo para tu salud.

MIS COMPROMISOS EN ALIMENTACIÓN

Si quiero bajar de peso, yo puedo comprometerme a:

Coloca un √ bajo Sí frente a cada meta que cumplas. Trata de empezar con dos la primera semana y agrega otras dos la semana siguiente, hasta que cumplas la mayor parte de ellas. Felicitaciones por cada avance!



| | SÍ | NO |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1 Tomar 3 tazas diarias de leche o yogur descremados | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 Comer 2 platos de verduras y 2 o 3 frutas de distintos colores cada día | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Comer un presa chica de pescado, pollo, pavo o carne sin grasa varios días de la semana | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Tomar 6 vasos de agua al día | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 Disminuir mi consumo de completos con mayonesa, papas fritas, sopaipillas, galletas o chocolates, dejándolos sólo para ocasiones especiales | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 Ajustar la cantidad de pan que como diariamente a lo indicado en el plan de alimentación | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 Disminuir mi consumo de bebidas o refrescos con azúcar a una vez por semana | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 Tomar y comer los alimentos sin azúcar o elegir los que contengan un endulzante sin calorías | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 Comer lento, masticar bien y disfrutar cada alimento que me ayude a crecer y estar sano | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

A continuación, te presentamos un ejemplo de un plan de alimentación con 1.500 kcal y una hoja de control de tu consumo diario, que te ayudará a recordar los alimentos que has consumido durante el día. Tú puedes adaptarlo según la cantidad de calorías que te indiquen el médico y nutricionista.

Saca copias de estas hojas de control y colócalas en la pared de tu pieza para marcarlas en la tarde. Usa un lápiz que puedas borrar.

¡Buena suerte!



HOJA DE CONTROL DE MI PLAN DE ALIMENTACIÓN



Ejemplo 1.500 calorías para niños y niñas de 6 a 8 años con sobrepeso y actividad ligera

Elige distintos alimentos de cada grupo cada día - Selecciona el alimento de tu preferencia en la lista de porciones de intercambio - Controla tu consumo diario marcando con un en el correspondiente a cada porción ingerida

| Nº DE PORCIONES DIARIAS | LÁCTEOS DESCREMADOS | PESCADOS, CARNES Y HUEVOS | VERDURAS | FRUTAS | PAN, CEREALES Y PAPAS |
|---|---|--|--|--|--|
| | <p>3 porciones Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B</p> | <p>1 porción Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p> | <p>2-3 porciones Aportan vitaminas A-C y fibra dietética</p> | <p>2-3 porciones Aportan vitaminas A-C y fibra dietética</p> | <p>3 porciones Aportan carbohidratos, fibra dietética y proteínas</p> |
| LUNES | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| MARTES | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| MIÉRCOLES | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| JUEVES | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| VIERNES | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| SÁBADO | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| DOMINGO | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 1 porción o 1 <input type="checkbox"/> es igual a: | <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogur dietético • 1 rebanada queso blanco • 1 trozo quesillo 3x3 cm • 1 lámina queso mantecoso | <ul style="list-style-type: none"> • 1 presa pescado (jurel, merluza, reineta), al horno o al vapor • 1 presa pollo o pavo sin piel • 1 bistec a la plancha o asado carne magra • 1 o 2 huevos • 6 machas, almejas, ostras • 3/4 taza de legumbres | <ul style="list-style-type: none"> • 1 plato grande de lechuga, repollo, coliflor, apio, brócoli • 1 tomate regular • 1/2 taza acelgas o espinacas cocidas • 1/2 taza zanahorias, betarragas o zapallo | <ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis, tunas • 3 damascos o ciruelas • 2 rebanadas grandes melón o sandía • 2 rebanadas piña natural o conserva sin azúcar • 1 taza uvas o cerezas | <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 hallulla o marraqueta • 1 rebanada pan integral • 2 rebanadas pan de molde • 4 galletas agua o soda grandes u 8 chicas • 1/2 taza arroz, fideos o papas cocidos • 1 taza choclos, habas o arvejas frescas |

Este plan de alimentación incluye además 4 cucharaditas de aceite para tus guisos y ensaladas.

RECOMENDACIONES GENERALES

| | |
|--|--|
| Alimentos de consumo libre, no aportan calorías | agua, agua mineral, té y aguas de hierbas sin azúcar, consomé, jugo de limón, condimentos (comino, orégano, perejil, pimienta), aromatizantes (canela, vainilla, anís). |
| Alimentos para consumir en forma ocasional y en cantidades mínimas, aportan muchas calorías | papas fritas, completos con mayonesa, sopaipillas, embutidos, cecinas, carnes grasas, mantequilla, margarina, mayonesa, paté - azúcar, bebidas con azúcar, chocolates, dulces, frutas en conserva, confitadas, galletas dulces y saladas, helados, mermeladas, manjar, miel, pasteles, tortas. |
| Indispensable | bebe suficiente agua diariamente, aunque no sientas sed. El agua incluye la contenida en alimentos líquidos o que contengan mucha agua, como leche, té, verduras y frutas. |
| Alimentos ricos en fibra, mejoran la digestión y son buenos para tu salud | verduras y frutas crudas, pan integral, cereales de grano entero, legumbres. |
| Alimentos de consumo diario | lácteos, verduras y frutas, para recibir los minerales y vitaminas que necesitas. Una dieta que no incluya una cantidad suficiente de estos nutrientes esenciales para tu crecimiento y salud, representa un peligro para ti. |
| Reemplazo del azúcar , que sólo aporta calorías, por endulzantes artificiales sin calorías indicados por tu médico o nutricionista. Trata de acostumbrarte a consumir los alimentos y bebidas sin azúcar. | |
| Consume poca sal. Lee las etiquetas y escoge los alimentos envasados que tengan menos sodio (sal). | |

Recuerda: Si quieres seguir un plan para bajar de peso, debes controlarte con un médico o nutricionista para evitar riesgos innecesarios.

HOJA DE CONTROL DE MI ACTIVIDAD FÍSICA

Saca copias de estas hojas de control y colócalas en la pared de tu pieza para marcarlas en la tarde. Usa un lápiz que puedas borrar.

Cada día controla tu actividad física marcando con un ✓ en el ○ correspondiente al tipo de ejercicio que has realizado. Si has realizado más de un tipo de ejercicio, marca más de un ○



| EJERCICIOS | RESISTENCIA (4 días a la semana) | FUERZA (3 días a la semana) | VELOCIDAD (2 días a la semana) | FLEXIBILIDAD (Todos los días) |
|------------|--|--|--|---|
| |  |  |  |  |
| LUNES | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| MARTES | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| MIÉRCOLES | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| JUEVES | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| VIERNES | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| SÁBADO | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| DOMINGO | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |

**Transforma la práctica de ejercicios o juegos activos en un hábito de vida
¡Buena suerte!**

MIS COMPROMISOS EN ACTIVIDAD FÍSICA

Si quiero mantener o bajar mi peso, verme y sentirme mejor, yo puedo comprometerme a:

| COLOCA UN ✓ BAJO SÍ, FRENTE A CADA META QUE CUMPLAS. FELICITACIONES POR CADA AVANCE! | SÍ | NO |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Disminuir el tiempo que miro televisión o juego en el computador a menos de dos horas al día | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Primer mes: Realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicios, deportes y juegos activos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Segundo y tercer mes: Realizar al menos 60 minutos diarios de ejercicios, deportes y juegos activos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Cuarto o quinto mes: Alcanzar la meta de realizar 90 minutos diarios de ejercicios, deportes y juegos activos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

