

Guía para un estilo de vida saludable



Nutrición



Consejería



Ejercicio



Esta guía pertenece a:



Tabla de contenidos

Nutrición

- 9 Funciones de los alimentos
- 10 MiPlato
- 11 Mi Plato BOUNCE
- 12 Consejos para un desayuno saludable
- 13 Agregue frutas y vegetales para darle color a su plato
- 14 Diez consejos para comer más frutas y verduras
- 15 Estimar el tamaño de una porción
- 16 Carbohidratos
- 17 Alimentos altos en fibra: soluble e insoluble
- 18 ¿Por qué necesitamos comer fibra?
- 19 ¡Lea la etiqueta antes de comer un alimento!
- 20 Consejos adicionales para usar el etiquetado nutrimental
- 21 El significado de las etiquetas de alimentos
- 24 Cómo aumentar el consumo de proteína
- 25 Botanas saludables con proteína
- 26 Consejos para reducir el consumo de grasa
- 28 Semáforo de alimentos
- 29 Beba más agua, menos bebidas azucaradas
- 30 Cantidad de azúcar añadida en bebidas
- 31 Cantidad de azúcar añadida en condimentos
- 32 Cantidad de azúcar natural en las frutas
- 33 El camino para comprar alimentos
- 34 Los básicos de una cocina saludable
- 35 Lista de compras

Ejercicio

- 39 Beneficios de la actividad física
- 40 Tipo de actividad física
- 41 Ponerse en forma (F.I.T.T)!
- 42 Energía y su balance
- 43 El balance energético
- 44 Gasto calórico de actividad física
- 45 ¿Por qué necesitamos dormir?
- 46 El camino para despertar feliz
- 47 Plan de ejercicio
- 48 Consejos para aumentar la actividad física

Consejería

- 51 Conexión mente y cuerpo
- 52 Obesidad
- 53 Índice de masa corporal
- 54 Índice de masa corporal en niños y adolescentes
- 55 IMC para niños
- 57 Los efectos del sobrepeso y la obesidad en la salud
- 58 Complicaciones de la obesidad infantil
- 60 Diabetes tipo 2
- 61 ¿Qué puedo hacer para prevenir la diabetes tipo 2?
- 62 Características del adolescente de 10 a 14 años
- 63 Características del adolescente de 15 a 19 años
- 64 Educando al adolescente
- 65 Las palabras pueden lastimar
- 66 Cuatro factores que influyen en la imagen corporal
- 67 ¿Cuáles son las consecuencias del estrés?
- 68 Creando la felicidad
- 69 Consejos para comer fuera de casa
- 70 Consejos para comer más saludable en familia
- 71 Criando niños en dos culturas



Nutrición



Funciones de los alimentos

Los alimentos son el combustible que hace que el cuerpo se mueva.



En los alimentos encontramos nutrientes que son esenciales para que el cuerpo funcione.

Carbohidratos

Son la fuente principal de energía para el cuerpo.

Fuente



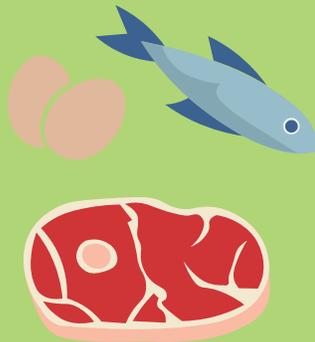
Frutas, verduras, leguminosas y cereales.

¡Consuma fibra!

Proteínas

Ayudan a formar los músculos y son esenciales para el crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo.

Fuente



Huevo, carne magra, pescado, tofu y nueces.

¡Consuma proteína magra!

Lípidos (grasa)

Son fuente de energía y ayudan a que el cuerpo absorba vitaminas.

Fuente



Aceites (oliva, canola y maíz), aguacate, nueces (cacahuete, nuez, pepitas, almendras, etc.)

¡Limite el consumo de grasas de origen animal!

Vitaminas y Minerales

Son esenciales para la salud y bienestar.

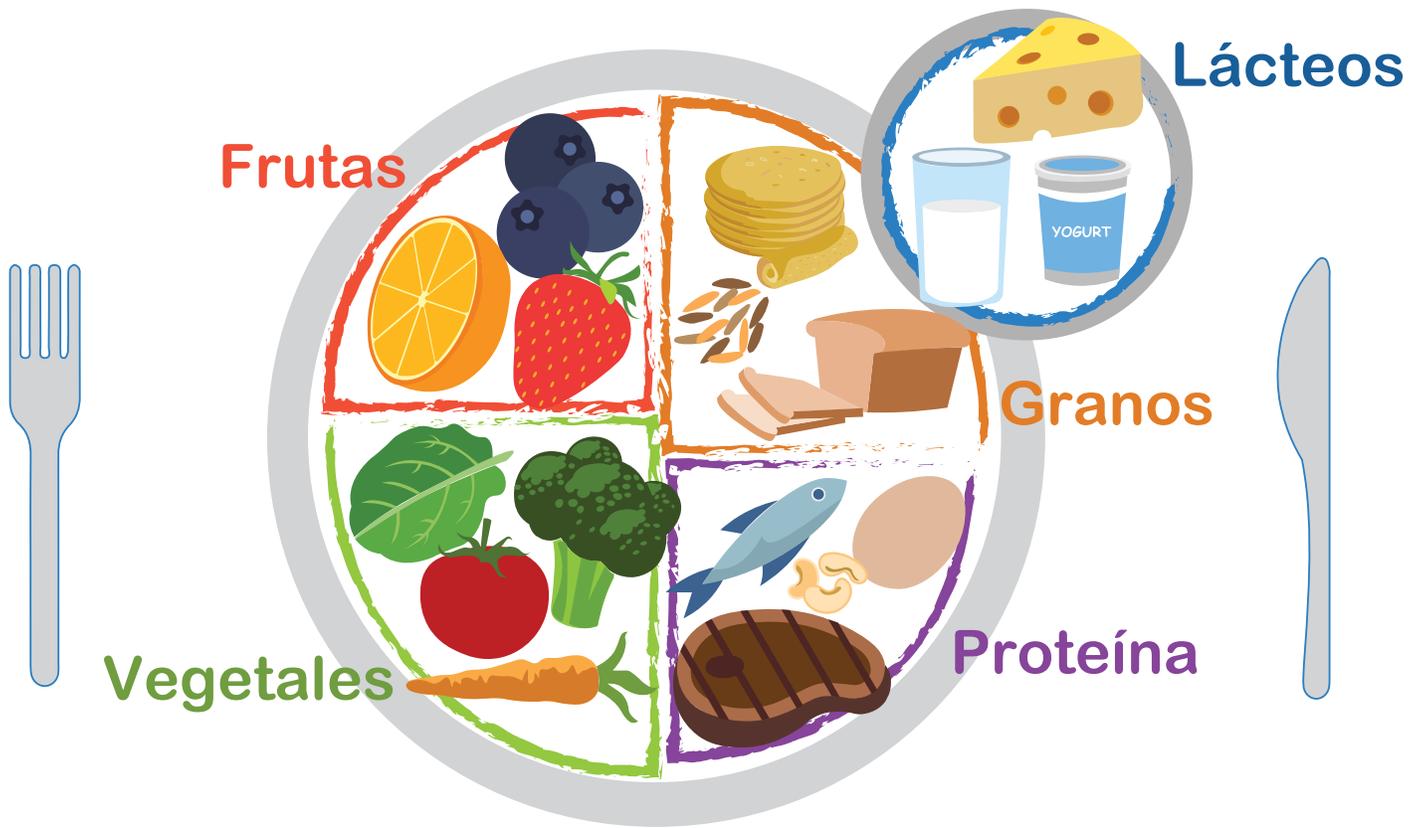
Fuente



Frutas y vegetales.

¡Consuma variedad de frutas y vegetales!

MiPlato

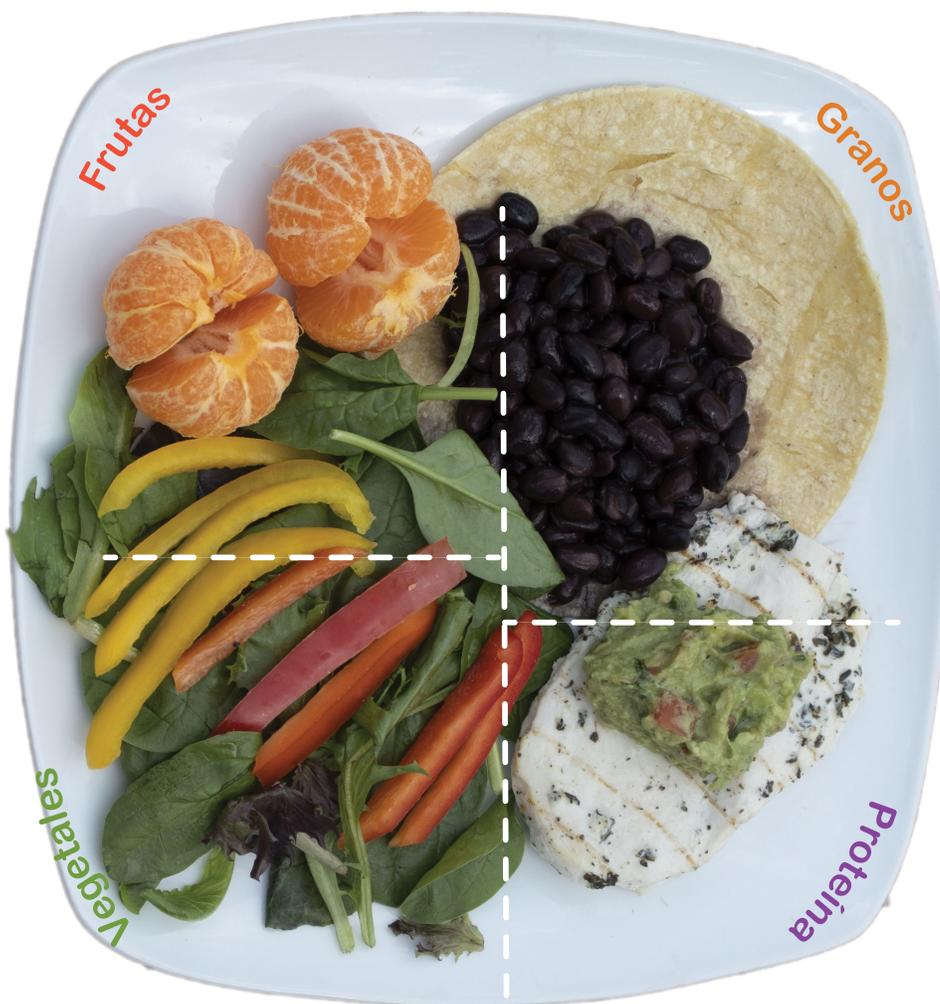


Frutas	Vegetales	Lácteos	Granos	Proteína
<p>Prefiera la fruta fresca entera.</p> <p>Cualquier fruta o jugo 100% de fruta. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, enteras, picadas o en puré.</p>	<p>Consuma variedad de vegetales.</p> <p>Cualquier vegetal o jugo 100% vegetal. Los vegetales pueden ser frescos, congelados, enlatados, secos o cocidos, enteros, cortados o en puré.</p>	<p>Consuma lácteos descremados (sin grasa).</p> <p>Leche, yogur y queso. También se incluye la leche de soya fortificada con calcio (bebida de soya).</p>	<p>Consuma al menos la mitad de los granos integrales.</p> <p>Alimentos hechos de trigo, arroz, avena, maíz, cebada u otro cereal. Pan, pasta, cereales para el desayuno, galletas, tortillas y palomitas de maíz se incluyen en este grupo.</p>	<p>Prefiera proteínas magras (sin grasa).</p> <p>Incluya todos los alimentos preparados con carne, pollo, mariscos, leguminosas, huevo, productos de soya, nueces y semillas. Las leguminosas también son parte del grupo de los vegetales.</p>
				

Fuente: MyPlate
<https://www.choosemyplate.gov/>

La cantidad de calorías diarias recomendadas dependen de su edad, estatura, sexo y actividad física. Consulte a su profesional de la salud para que le brinde un plan de alimentación especial para usted.

Mi Plato BOUNCE



Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas.



Consuma granos integrales como avena o arroz integral. Cuento las leguminosas (frijoles) y papa como parte de este grupo.



Varíe sus proteínas, incluya pescado, carne magra y pollo sin piel.



Beba agua en lugar de bebidas azucaradas o refrescos.

Usted puede crear un plato saludable todos los días.

Consejos para un desayuno saludable

- Planee los desayunos de la semana con tiempo.
- Utilice alimentos frescos.
- Use leche **DESCREMADA** en lugar de la leche entera.
- Agregue fruta en rodajas a su cereal integral para darle sabor y color a su plato.
- Evite el pan dulce.
- Prefiera comer fruta en lugar de beber jugo de fruta.
- Utilice MiPlato para añadir varios grupos de alimentos en su desayuno.



Opciones que puede incluir:



Yogur con frutas o granola



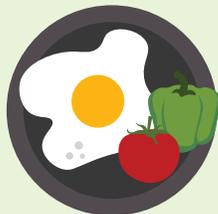
Fruta fresca



Avena



Licuaos de frutas y verduras



Huevos (puede agregar salsas y verduras)



Pan integral tostado con mantequilla de maní



Hot cakes de harina integral

¡Agregue frutas y vegetales para darle color a su plato!

Rojo

Ayudan a mantener el sistema inmune fuerte y a sanar las heridas del organismo.

Arándano
Betabel
Cereza
Fresa
Manzana
Pimiento
Rábano
Sandia
Tomate
Toronja
Uva

Azul y Morado

Ayudan a mejorar la memoria y disminuyen el riesgo de presentar enfermedades como cáncer.

Ciruela
Dátil
Higo
Mora
Pasa
Uva
Zarzamora



Amarillo y Naranja

Ayudan a mantener la piel y visión saludables.

Calabaza
Camote
Durazno
Elote
Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Melón
Naranja
Papaya
Zanahoria

Blanco y Café

Ayudan a mejorar la salud del corazón y disminuyen el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer.

Ajo
Cebolla
Champiñón
Coliflor
Papa
Plátano

Verde

Ayudan a que funcionen correctamente nuestras células, tejidos y sangre.

Aguacate
Apio
Berro
Brócoli
Calabacita
Col de Bruselas
Chicharo
Ejote
Espárrago
Espinaca
Kale
Kiwi
Lechuga
Limón
Pepino
Pera
Pimiento
Uva

Fuente: American Heart Association

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/eat-more-color>

¡Todos los días agregue color a su plato con frutas y verduras!

Diez consejos para comer más frutas y verduras

1

Coloque las frutas y verduras en un lugar visible, listas para comerlas.



2

Añada a sus ensaladas mucho color, como un arcoíris.



3

Agregue fruta y yogur a su cereal integral.



4

Cuando salga a comer, pida que le sirvan verduras como guarnición.



5

Prepare bolsas individuales de frutas y verduras para comerlas como botana.



6

Agregue vegetales a sus sándwiches, pizzas, tacos y huevos.



7

Prepare un licuado con sus frutas y verduras favoritas.



8

Use una hoja de lechuga en lugar de tortilla.



9

Escoja fruta como postre.



10

Pruebe una fruta o verdura nueva cada semana.



Se recomienda tener cinco porciones de frutas y verduras por día.



Ejercicio



Beneficios de la actividad física

La actividad física es cualquier movimiento que el cuerpo realiza y que genera un gasto de energía. Ejercicio es una actividad física que se lleva a cabo regularmente.

Beneficios



Usted se sentirá más tranquilo y con más energía. El ejercicio reduce la ansiedad, depresión y estrés.



Usted se sentirá más fuerte. El ejercicio incrementa la masa muscular y previene la osteoporosis.



Podrá hacer nuevas amistades. El ejercicio le permite socializar con sus amigos.



Usted dormirá mejor. El ejercicio mejora la calidad y tiempo de sueño.



Usted tendrá mejor salud. El ejercicio reducirá el riesgo de presentar enfermedades como diabetes.



Usted tendrá mejor memoria. El ejercicio ayuda a mantener la actividad mental.



Usted podrá alcanzar y mantener su peso ideal.



Tipo de actividad física



Intensidad moderada

Caminar
Danza

Ejercicios en la alberca (Aquagym)
Jardinería



Intensidad vigorosa

Spinning
Zumba

Correr
Fútbol
Nadar



Ejercicios de fortalecimiento

Repeticiones con pesas ligeras
Repeticiones con el peso del mismo cuerpo



Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Yoga

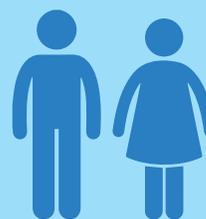


Niños 5-17 años



60 minutos diarios
de actividades físicas de
intensidad moderada a vigorosa.

Adultos 18+ años



30 minutos diarios
5 veces por semana
de actividades físicas de intensidad
moderada a vigorosa.

Recuerde comenzar con pequeños pasos. Si ha estado inactivo por mucho tiempo o si tiene una afección de salud crónica, pida permiso a su médico antes de comenzar.

Ponerse en forma (F.I.T.T)!

Su programa de ejercicio debe mantenerlo en forma y seguir las guías F.I.T.T.

F

F es para **Frecuencia**, o cuantas veces se hace ejercicio. Se recomienda que las personas hagan ejercicio todos los días.

I

I es para **Intensidad**, o el esfuerzo para hacer ejercicio. Para adultos se recomienda hacer 150 minutos semanales actividad física moderada, o 75 minutos de actividad física vigorosa = 30 minutos diarios 5 veces por semana.

T

T es para **Tiempo**, o por cuanto tiempo hace ejercicio. Para los niños y jóvenes, se recomienda 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa todos los días.

T

T es para **Tipo**, o el tipo de actividad que está haciendo. Hay muchos tipos de ejercicios que se centran en la fuerza, resistencia o flexibilidad.

Ejemplo: Voy a realizar 30 minutos de caminata intensa 6 veces por semana.

Energía y su balance

¿Qué es la energía?

La energía es el combustible que ayuda a nuestro cuerpo a moverse durante el día. Se encuentra en las calorías que provienen de alimentos o bebidas. Gastamos energía al movernos.

Aumento de peso



El Consumo de alimentos es **MAYOR** a la energía gastada en la actividad física.

Mantenimiento de peso



El Consumo de alimentos es **IGUAL** a la energía gastada en la actividad física.

Perdida de peso

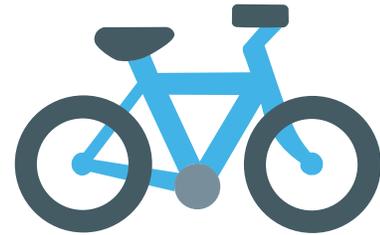


El Consumo de alimentos es **MENOR** a la energía gastada en la actividad física.

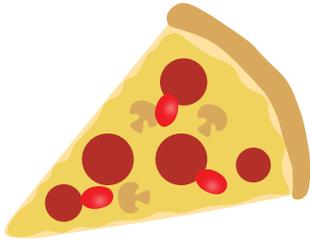
El balance energético



1 Barra de chocolate
280 calorías



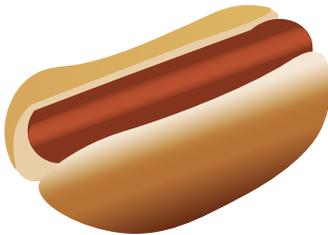
30 minutos en una
bicicleta estacionaria



2 Rebanadas de pizza
580 calorías



1 hora de correr (6 millas)



1 Hot dog
265 calorías



1 hora y 20 minutos de
caminar a paso ligero



1 - 1 oz. Bolsa de botanas
140 calorías



30 minutos de baile rápido

Las calorías gastadas son en referencia a un hombre de 150 lb de peso.

Gasto calórico de actividad física

Lista de actividades y el número de calorías gastadas al realizar la actividad física por 10 minutos para una persona de 100 lb y otra de 150 lb de peso.

	Actividad	Persona 100-lb	Persona 150-lb
	Caminar 2 MPH	23	24
	Bailar	28	42
	Nadar	32	48
	Correr 5.5.MPH	72	107
	Voleibol	34	52
	Hacer la cama	26	39
	Compras supermercado	27	41
	Cocinar	30	33
	Trapear/Barrer	34	51
	Cortar el pasto	36	54
	Subir las escaleras	68	102
	Caminar con el perro	33	50
	Ver televisión	8	12

Fuente: National Institute of Health and Calorie Control Council

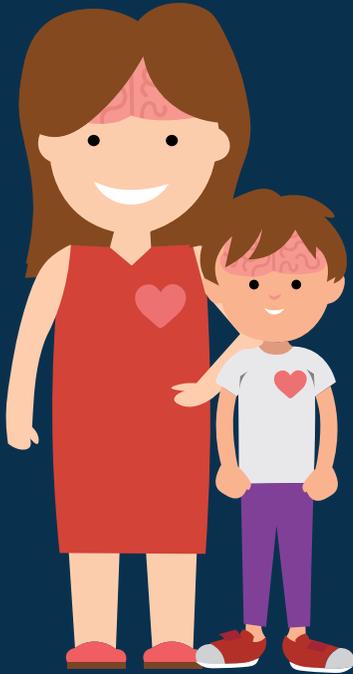
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/healthy-weight-basics/maintain.htm>

<https://www.caloriecontrol.org/healthy-weight-tool-kit/lighten-up-and-get-moving>

¿Por qué necesitamos dormir?

Cerebro

El cerebro se mantiene activo mientras dormimos. Dormir es necesario para aprender y crear recuerdos.



Salud

Mientras dormimos el cuerpo produce sustancias que lo ayudan a luchar contra enfermedades y estrés.



Crecimiento

Para los niños es importante dormir y tener una rutina para que el cuerpo crezca y descanse.



¿Cuánto tiempo es lo necesario?

Niños

6 a 12 años

9 a 12 horas al día

Adolescentes

13 a 17 años

8 a 10 horas al día

Adultos

18+ años

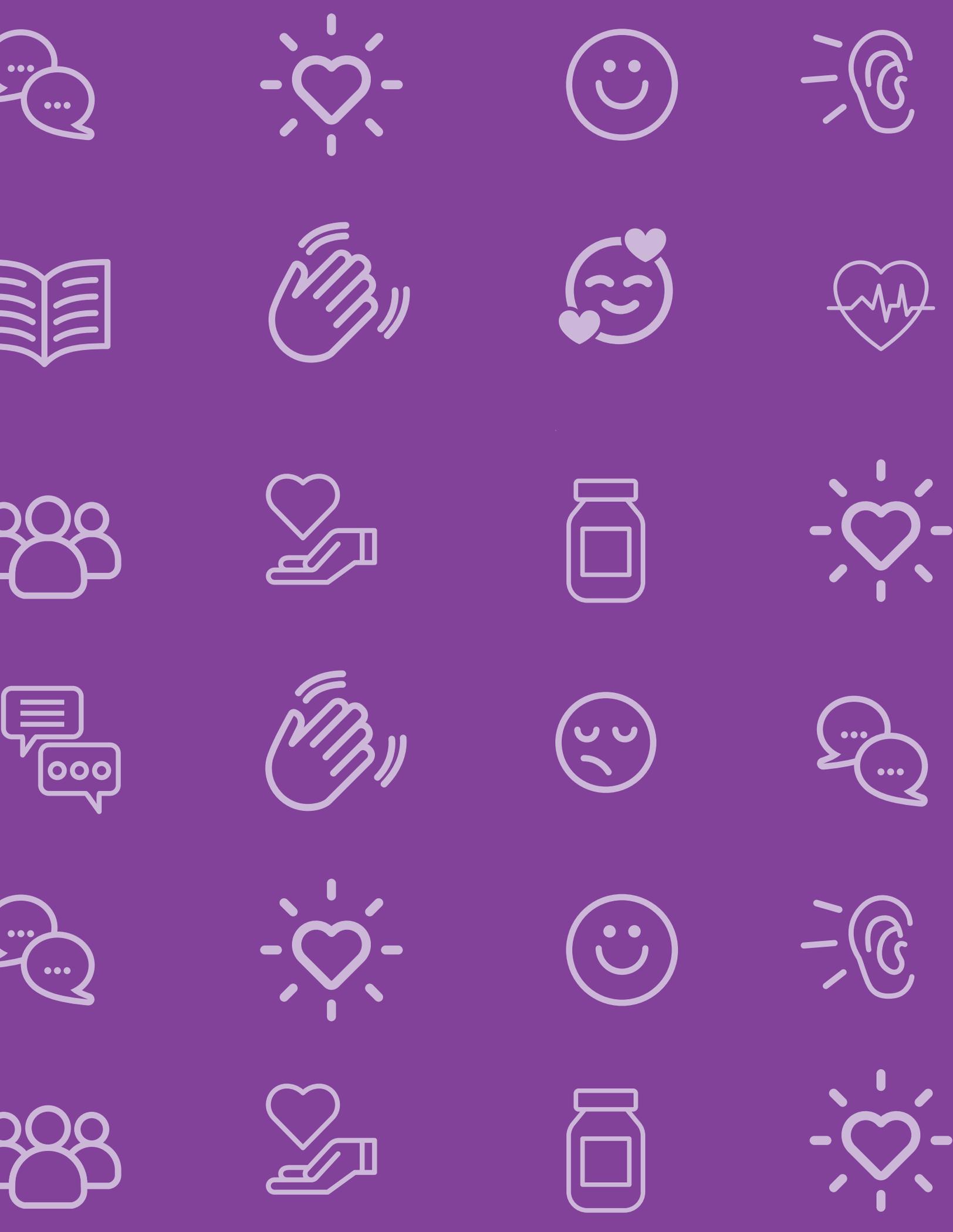
7 a 8 horas al día

¿Sabía Usted?

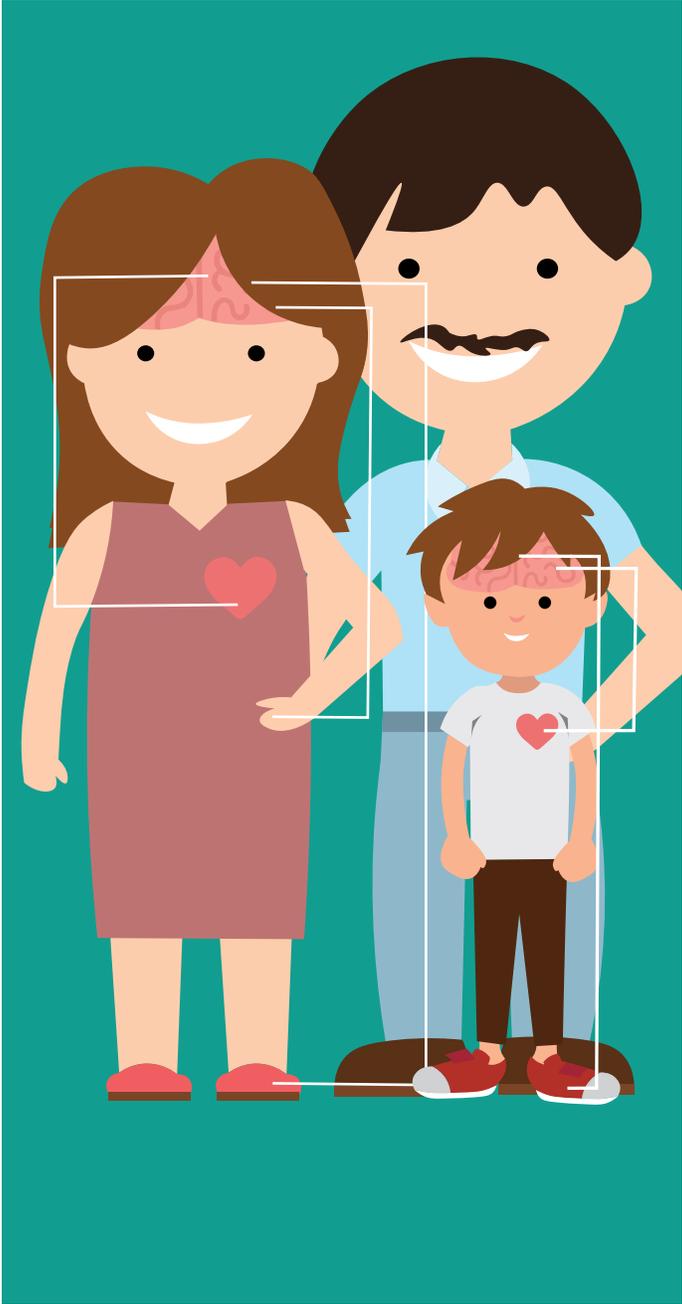
Las personas que duermen menos de lo necesario son menos productivas durante el día y tienen más riesgo de presentar depresión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.



Consejería



Conexión mente y cuerpo



El cerebro es el órgano que controla las funciones diarias del cuerpo, también controla los pensamientos y sentimientos.

- El cerebro y el cuerpo están conectados. Los pensamientos, sentimientos y actitudes influyen directamente en la salud del cuerpo.
- Pensamientos o sentimientos negativos pueden causar desgaste y desarrollo de enfermedades.
- El estilo de vida sedentario y una mala alimentación pueden afectar negativamente al cerebro.

¡Una mente sana en un cuerpo sano!

Obesidad

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La obesidad promueve el desarrollo de muchas enfermedades, como diabetes, hipertensión y cáncer.

Los adolescentes que tienen sobrepeso u obesidad pueden desarrollar presión arterial alta (hipertensión) y tienen más riesgo de presentar enfermedades del corazón en edad adulta.

¿Cómo puedo saber si tengo un peso saludable?

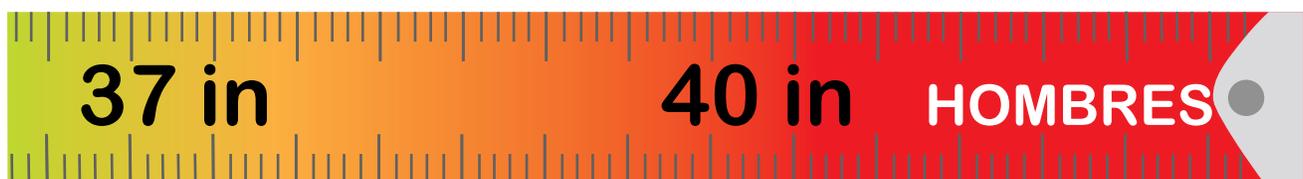
La medida de su cintura y el índice de masa corporal (IMC) le pueden ayudar a saber si tiene un peso saludable.

Medida de cintura

La grasa alrededor de la cintura aumenta el riesgo de presentar enfermedades crónicas. Cuánto más mida su abdomen, mayor grasa tendrá acumulada. Usted puede medir su cintura de la siguiente manera.

- 1** Póngase una cinta métrica alrededor de su abdomen, justo arriba de las caderas. Asegúrese de medirse la cintura sin prendas de vestir que puedan alterar la medida.
- 2** Asegúrese de que la cinta esté ajustada, pero sin que presione sobre su piel.
- 3** Asegúrese de que la cinta esté totalmente nivelada alrededor de su abdomen.
- 4** Respire de forma normal y mida su cintura.

Usted está en riesgo si su cintura mide más de:



Sin Riesgo

< 37 pulgadas
(94 cm)

Riesgo Elevado

37.1–39.9 pulgadas
(94.1–101.9 cm)

Riesgo muy elevado

≥40 pulgadas
(102 cm)



Sin Riesgo

< 31.5 pulgadas
(80 cm)

Riesgo Elevado

31.6–34.9 pulgadas
(80.1– 87.9 cm)

Riesgo muy elevado

≥35 pulgadas
(88cm)

Fuente: International Diabetes Federation
The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome.

Índice de masa corporal

El Índice de Masa Corporal (IMC) mide el contenido de peso corporal en relación a la estatura para determinar si las personas presentan obesidad o sobrepeso.



Estatura	Normal (IMC menor a 25)	Sobrepeso (IMC 25–29.9) Riesgo moderado	Obesidad (IMC 30 o más) Alto riesgo
4'10"	118 lbs. o menos	119–142 lbs.	143 lbs. o más
4'11"	123 lbs. o menos	124–147 lbs.	148 lbs. o más
5'0"	127 lbs. o menos	128–152 lbs.	153 lbs. o más
5'1"	131 lbs. o menos	132–157 lbs.	158 lbs. o más
5'2"	135 lbs. o menos	136–163 lbs.	164 lbs. o más
5'3"	140 lbs. o menos	141–168 lbs.	169 lbs. o más
5'4"	144 lbs. o menos	145–173 lbs.	174 lbs. o más
5'5"	149 lbs. o menos	150–179 lbs.	180 lbs. o más
5'6"	154 lbs. o menos	155–185 lbs.	186 lbs. o más
5'7"	158 lbs. o menos	159–190 lbs.	191 lbs. o más
5'8"	163 lbs. o menos	164–196 lbs.	197 lbs. o más
5'9"	168 lbs. o menos	169–202 lbs.	203 lbs. o más
5'10"	173 lbs. o menos	174–208 lbs.	209 lbs. o más
5'11"	178 lbs. o menos	179–214 lbs.	215 lbs. o más
6'0"	183 lbs. o menos	184–220 lbs.	221 lbs. o más
6'1"	188 lbs. o menos	189–226 lbs.	227 lbs. o más
6'2"	193 lbs. o menos	194–232 lbs.	233 lbs. o más
6'3"	199 lbs. o menos	200–239 lbs.	240 lbs. o más
6'4"	204 lbs. o menos	205–245 lbs.	246 lbs. o más

Fuente: American Heart Association
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/bmi-in-adults>

Índice de masa corporal en niños y adolescentes

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que relaciona el peso del niño con su estatura para identificar posibles problemas, como sobrepeso y obesidad.

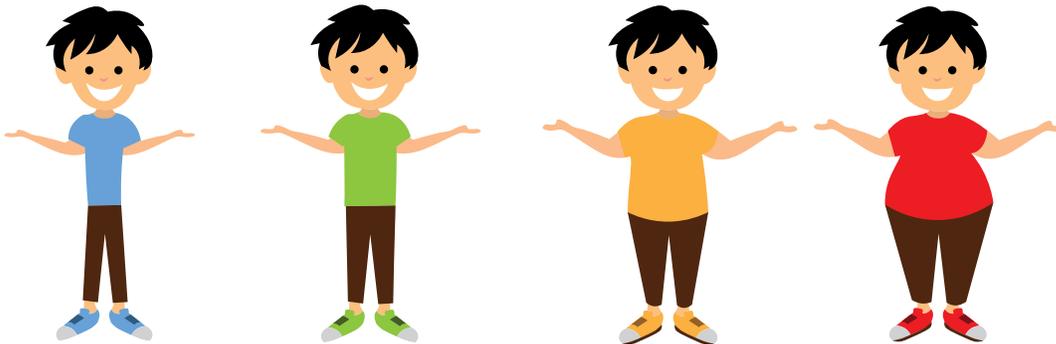
Ejemplo: Niña de 12 años que pesa 121 lb y que mide 54 pulgadas :

$$121 \text{ (Peso en libras)} \times 703 = 85,063$$

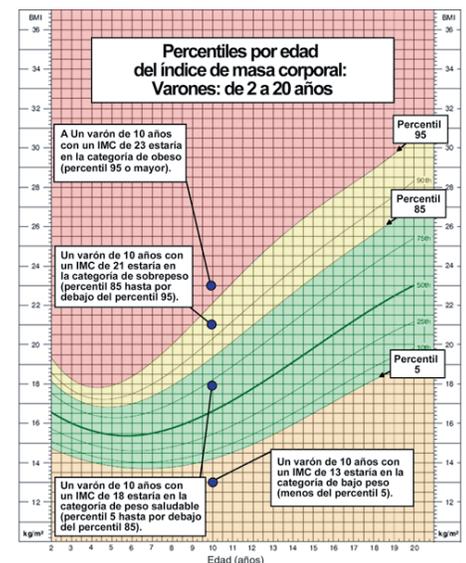
$$85,063 \div 54 \text{ (Estatura en pulgadas)} = 1575$$

$$1575 \div 54 \text{ (Estatura en pulgadas)} = 29 \text{ (IMC)}$$

Al relacionar el IMC de 29 en la tabla con la edad de la niña observamos que se encuentra **arriba del percentil 95** lo que indica obesidad.



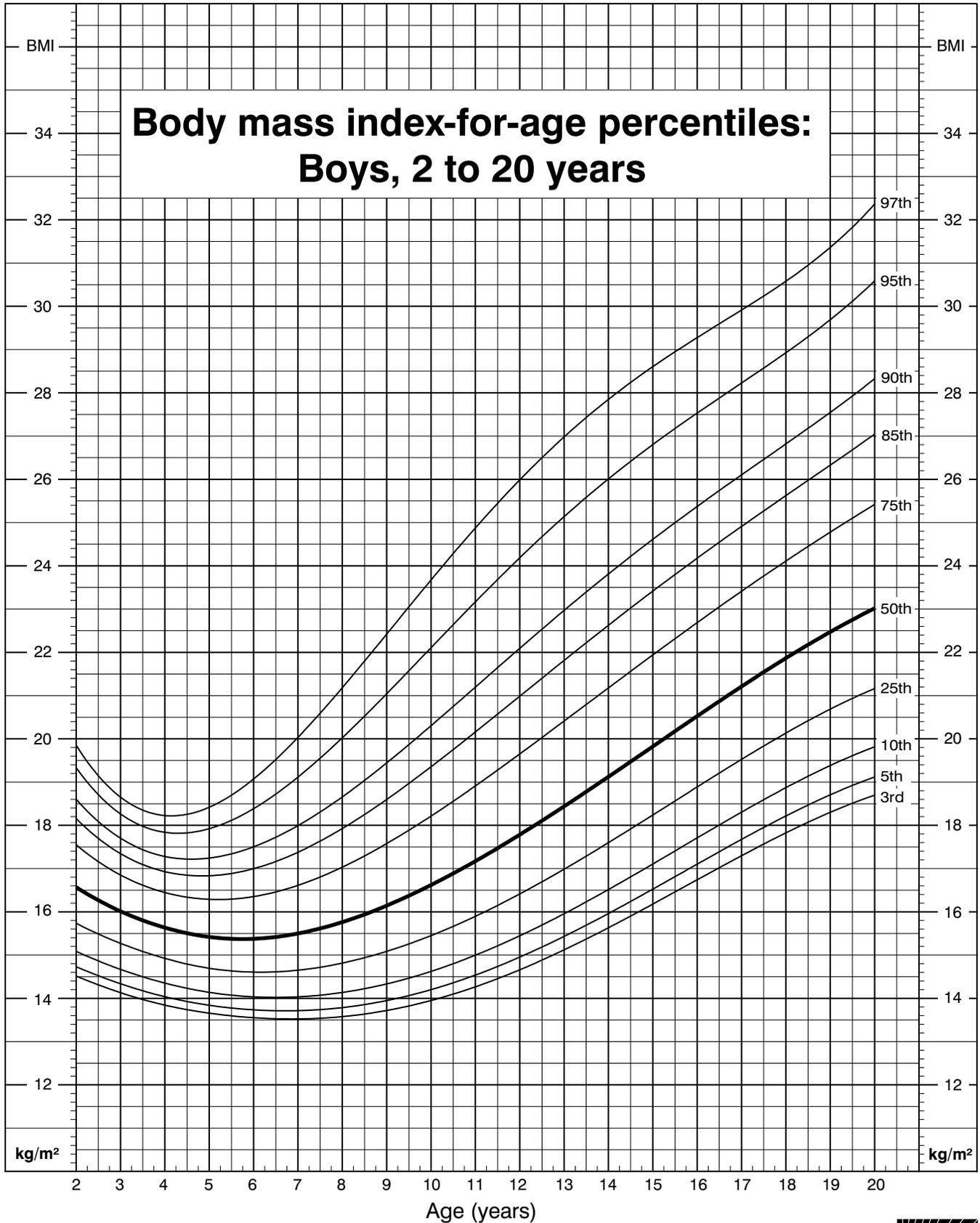
Clasificación	Rango del percentil
Bajo peso	Bajo percentil
Peso saludable	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
Sobrepeso	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
Obesidad	Igual o mayor al percentil 95



Fuente: CDC
https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html

Para mas información, visite:
<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>

CDC Growth Charts: United States



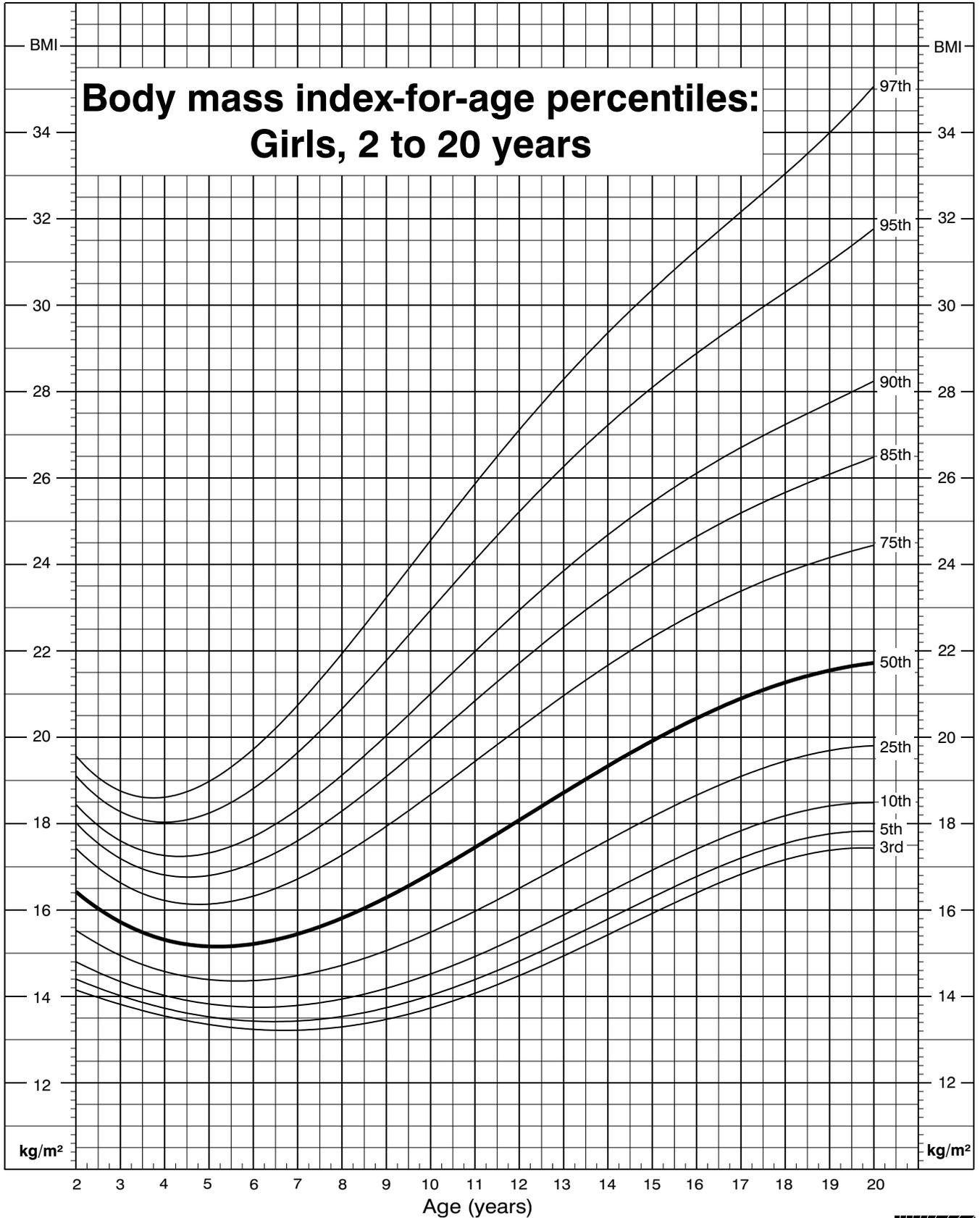
Published May 30, 2000.

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

CDC Growth Charts: United States



Published May 30, 2000.

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

Agradecimientos

BOUNCE

To Build Healthy Families

Contenido

Nutrición y Ejercicio:

Mariana Meza, M.S.
Rhonda Scherer, M.Ed.

Consejería:

Norma Olvera, Ph.D.
Gail Gillan, Ph.D.

Diseño grafico:

Amy Izaguirre, B.S.

Colaboradores

BOUNCE reconoce y agradece el apoyo de las siguientes organizaciones en este proyecto.

Orientación

Esta guía debe utilizarse en conjunto con las sesiones informativas y no está destinada a ser distribuida como un producto independiente. Debe organizarse un programa de educación de nutrición, ejercicio y consejería.

Si desea traducir la guía en otros idiomas hacer adaptaciones culturales específicas, por favor notifíquelo a la Dra. Norma Olvera antes de realizar cualquier cambio: nolvera@central.uh.edu.

Los logotipos de BOUNCE, United Health Foundation, Touch Treating Obesity y University of Houston College of Education deben permanecer visibles en este material.

Esta guía se puede descargar en el siguiente enlace :
<https://www.uh.edu/education/bounce/instructionalmaterials/>

UNITED HEALTH FOUNDATION®



Para más informacion:

BOUNCE, Psychological, Health & Learning Sciences Department, University of Houston
3657 Cullen Blvd., Farish Hall Rm #491, Houston, Tx 770204-5029