

# BACKPACK NEWS

## TEENS

(ADOLESCENTES)



Fort  
HealthCare  
FOR HEALTH

### 5 formas de obtener tus 5 al día

Las porciones diarias recomendadas de frutas y vegetales son 5, o aproximadamente 2  $\frac{1}{2}$  tazas. Aquí hay algunas ideas que le ayudarán a adquirir el hábito de 5 por día:

#### 1. Comience con la primera comida del día.

- Planee comer una o dos porciones de fruta para el desayuno todos los días y pruebe diferentes frutas diariamente o semanalmente para mezclarlas. Pruebe con media toronja/pomelo, una manzana o un puñado de bayas.
- Para el almuerzo y la cena, intente consumir 2 porciones de vegetales en cada una.

#### 2. Obtenga energía adicional de las meriendas de frutas o vegetales

- ¿Sabías que las frutas y vegetales contienen carbohidratos, que son súper fuentes de energía? Al combinar una porción de fruta / vegetal con una proteína, permanecerá más lleno por más tiempo.

#### 3. Duplique las porciones de frutas y vegetales

- Una porción de frutas o vegetales es relativamente pequeña, ¡no tenga miedo de duplicar el tamaño de la porción para un impulso adicional!

#### 4. Utilice frutas y vegetales como ingredientes

- Use puré de manzana en lugar de aceite en sus productos horneados: pique vegetales para platos salteados, pasta o chili; use frutas en batidos, cereales o yogur. Estas son excelentes formas de incluir la nutrición a escondidas.
- **5. Pruebe una nueva fruta, vegetal o receta cada semana**
- La variedad es el condimento de la vida, y al probar nuevos productos, puede encontrar un nuevo favorito o condimentar sus meriendas / comidas / recetas.

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/teens/veggie-tips.html?ref=search>

### Conducir en Mal Clima

La mejor estrategia para conducir con mal tiempo es evitarlo. Si debe salir, siga estos consejos de conducción segura:

- Asegúrese de que sus faros estén encendidos.
- Aumente su distancia de seguimiento.
- Reduzca la velocidad: el frenado lleva más tiempo en carreteras resbaladizas. Cuanto más lento vaya, más fácil será reconocer los peligros potenciales.
- Asegúrese de que su automóvil esté preparado para las condiciones (revise su batería, líquido lavaparabrisas, neumáticos, faros, etc.).
  - Tenga cuidado cerca de las intersecciones.
- Manténgase en un carril tanto como sea posible y evite los cambios frecuentes de carril.
- Mantenga las dos manos en el volante y los dos ojos **siempre** en la carretera.

### La Creación de un Tablero de Visión

Crear un tablero de visión puede aumentar la motivación y ayudarlo a mantenerse inspirado con sus sueños y metas.

Use una pared / cartulina / puerta y sea creativo usando colores, fotos, revistas y dichos para llenar cada sección sobre usted.

#### Ideas para las Secciones:

- Mis 3 principales fortalezas
- Lo que quiero aprender este año
  - Alguien a quien admiro
  - En 5 años quiero ser
  - Estoy muy orgulloso de
  - Estoy agradecido por
- Como se siente la amistad para mi
- Algo que hago para estar sano
  - Que me gusta de mi

Fuente: [KohlsHealthyAtHome.org](http://KohlsHealthyAtHome.org)  
"Student Vision Board"

### La Fibra

La fibra es un nutriente que no recibe mucho crédito, pero es una parte importante de una dieta saludable.

#### ¿Qué es la fibra?

La fibra es un carbohidrato que el cuerpo no puede digerir y se encuentra en frutas, vegetales, granos y legumbres.

#### ¿Cuales son los beneficios para la salud?

La fibra puede ayudar a reducir el colesterol, mejorar el nivel de azúcar en la sangre, reducir las probabilidades de contraer algunos tipos de cáncer y ayudar con problemas digestivos, como el estreñimiento.

La fibra también puede ayudarlo a sentirse lleno, lo que puede ser beneficioso para controlar el peso.

#### ¿Cuánta fibra necesito?

Las niñas adolescentes (14-18) deben consumir 25 gramos de fibra al día y los niños adolescentes (14-18) deben consumir 31 gramos de fibra al día.

\* Agregue fibra a su dieta lentamente; agregar demasiada, demasiado rápido puede causar hinchazón, gases o calambres. Además, ¡beba mucha agua!

#### ¿Cómo hago que la fibra forme parte de mi dieta?

##### Desayuno

Avena, cereales integrales / waffles / panqueques / bagels en lugar de productos "blancos": frutas como manzanas, naranjas, bayas o pasas.

##### Almuerzo / Cena

Pastas, arroz o panes integrales; lentejas o frijoles; batatas con piel; ensaladas con nueces, frijoles o frutas.

##### Meriendas

Use salvado en productos horneados; palomitas de maíz / galletas integrales o frutas.

Fuente: [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)  
"Fiber"