USDA

10 tips
Nutrition Education Series

eat smart and be active as you grow

10 healthy tips for teen girls

Young girls, ages 10 to 19, have a lot of changes going on in their bodies. Building healthier habits will help you—now as a growing teen—and later in life. Growing up means you are in charge of foods you eat and the time you spend being physically active every day.

1 build strong bones

A good diet and regular physical activity can build strong bones throughout your life. Choose fat-free or low-fat milk, cheeses, and yogurt to get the vitamin D and calcium your growing bones need. Strengthen your bones three times a week doing activities such as running, gymnastics, and skating.

2 cut back on sweets

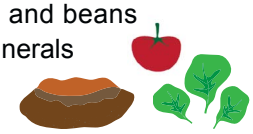
Cut back on sugary drinks. Many 12-ounce cans of soda have 10 teaspoons of sugar in them. Drink water when you are thirsty. Sipping water and cutting back on cakes, candies, and sweets helps to maintain a healthy weight.

3 power up with whole grain

Fuel your body with nutrient-packed whole-grain foods. Make sure that at least half your grain foods are whole grains such as brown rice, whole-wheat breads, and popcorn.

4 choose vegetables rich in color

Brighten your plate with vegetables that are red, orange, or dark green. Try acorn squash, cherry tomatoes, or sweet potatoes. Spinach and beans also provide vitamins like folate and minerals like potassium that are essential for healthy growth.



5 check Nutrition Facts labels for iron

Read Nutrition Facts labels to find foods containing iron. Most protein foods like meat, poultry, eggs, and beans have iron, and so do fortified breakfast cereals and breads.

6 be a healthy role model

Encourage your friends to practice healthier habits. Share what you do to work through challenges. Keep your computer and TV time to less than 2 hours a day (unless it's school work).

7 try something new

Keep healthy eating fun by picking out new foods you've never tried before like lentils, mango, quinoa, or kale.

8 make moving part of every event

Being active makes everyone feel good. Aim for 60 minutes of physical activity each day. Move your body often. Dancing, playing active games, walking to school with friends, swimming, and biking are only a few fun ways to be active. Also, try activities that target the muscles in your arms and legs.

9 include all food groups daily

Use MyPlate as your guide to include all food groups each day. Learn more at www.ChooseMyPlate.gov.

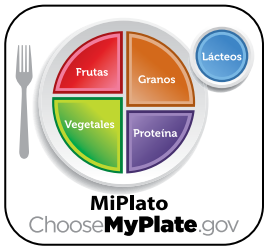
10 everyone has different needs

Get nutrition information based on your age, gender, height, weight, and physical activity level. Use SuperTracker to find your calorie level, choose the foods you need, and track progress toward your goals. Learn more at www.SuperTracker.usda.gov.

SuperTracker

10 consejos
Serie de Educación en Nutrición

seleccione alimentos saludables y manténgase activa durante la etapa de crecimiento



10 consejos para las chicas adolescentes

Las jovencitas, entre 10 y 19 años de edad, están pasando por varios cambios. Desarrollar hábitos saludables le ayudarán ahora que está creciendo y durante el resto de su vida. Crecer significa que usted toma la responsabilidad de seleccionar los alimentos que consume y del tiempo que dedica a actividad física.

1 desarrolle huesos fuertes

Una buena dieta alimenticia y actividad física regular le ayudarán a desarrollar huesos sanos. Seleccione leche, queso y yogur sin o baja en grasa para obtener la vitamina D que necesita. Fortifique sus huesos manteniéndose activa. Haga actividades como correr, hacer gimnasia y patinar por lo menos tres veces por semana.

2 deje los dulces

Disminuya el consumo de bebidas azucaradas. Muchas de las bebidas de 12 onzas contienen cerca de 10 cucharitas de azúcar. Tome agua cuando tenga sed. Tomar agua y dejar de comer queques, caramelos y otros dulces le ayudarán a mantener un peso saludable.

3 conéctese con los productos de grano integral

Alimente su cuerpo con alimentos ricos en nutrientes como los productos hechos de granos integrales. Que la mitad que los productos de grano que consume sean integrales como: arroz integral, pan hecho de harina integral y popcorn.

4 seleccione vegetales de colores

Ilumine su plato con vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro. Pruebe zapallo, tomates tipo cherry o camote. La espinaca y los frejoles también proveen vitaminas como folato y minerales como potasio que son esenciales para el crecimiento saludable.

5 verifique el contenido de hierro en las etiquetas de los productos

Lea la información nutricional de las etiquetas de los productos para saber el contenido de hierro. Muchos de los productos con proteína como la carne de res, pollo, huevo y frijoles contienen hierro. También contienen hierro los cereales y pan hechos con harina fortificada.

6 sea ejemplo de salud

Anime a sus amigos a practicar hábitos saludables. Mantenga el tiempo que pasa con la computadora o el televisor a menos de 2 horas por día (excepto si es para hacer las tareas de la escuela).

7 pruebe algo nuevo

Que el comer saludable sea divertido, seleccione productos nuevos que nunca antes haya comido como: lentejas, mango, quinua o acelga.

8 haga que el movimiento sea parte de los eventos

La actividad física ayuda a sentirse mejor. Que su objetivo sea 60 minutos de actividad física por día. Bailar, jugar, caminar a la escuela con los amigos, nadar y montar bicicleta son algunas de las maneras divertidas de mantenerse activa. También pruebe actividades que fortalezcan los músculos de los brazos y las piernas.

9 incluya alimentos de los 5 grupos en sus comidas diarias

Use MiPlato como guía para incluir variedad de alimentos en sus comidas. Aprenda más en at www.ChooseMyPlate.gov.

10 cada persona tiene necesidades diferentes

Obtenga información nutricional en base a su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Use www.SuperTracker.usda.gov para encontrar el nivel de calorías y alimentos que necesita. Siga su progreso hasta lograr su meta.

SuperTracker