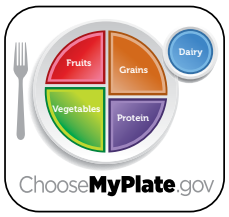
USDA

10 tips
Nutrition Education Series

choose the foods you need to grow

10 tips for teen guys

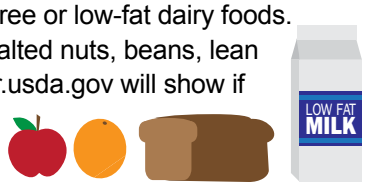


Feed your growing body by making better food choices today as a teen and as you continue to grow into your twenties. Make time to be physically active every day to help you be fit and healthy as you grow.

.

1 get over the idea of magic foods

There are no magic foods to eat for good health. Teen guys need to eat foods such as vegetables, fruits, whole grains, protein foods, and fat-free or low-fat dairy foods. Choose protein foods like unsalted nuts, beans, lean meats, and fish. SuperTracker.usda.gov will show if you are getting the nutrients you need for growth.



2 always hungry?

Whole grains that provide fiber can give you a feeling of fullness and provide key nutrients. Choose half your grains as whole grains. Eat whole-wheat breads, pasta, and brown rice instead of white bread, rice, or other refined grains. Also, choose vegetables and fruits when you need to "fill-up."

3 keep water handy

Water is a better option than many other drink choices. Keep a water bottle in your backpack and at your desk to satisfy your thirst. Skip soda, fruit drinks, and energy and sports drinks. They are sugar-sweetened and have few nutrients.

4 make a list of favorite foods

Like green apples more than red apples? Ask your family food shopper to buy quick-to-eat foods for the fridge like mini-carrots, apples, oranges, low-fat cheese slices, or yogurt. And also try dried fruit; unsalted nuts; whole-grain breads, cereal, and crackers; and popcorn.

5 start cooking often

Get over being hungry by fixing your own snacks and meals. Learn to make vegetable omelets, bean quesadillas, or a batch of spaghetti. Prepare your own food so you can make healthier meals and snacks. Microwaving frozen pizzas doesn't count as home cooking.

6 skip foods that can add unwanted pounds

Cut back on calories by limiting fatty meats like ribs, bacon, and hot dogs. Some foods are just occasional treats like pizza, cakes, cookies, candies, and ice cream. Check out the calorie content of sugary drinks by reading the Nutrition Facts label. Many 12-ounce sodas contain 10 teaspoons of sugar.

7 learn how much food you need

Teen guys may need more food than most adults, teen girls, and little kids. Go to www.SuperTracker.usda.gov. It shows how much food you need based on your age, height, weight, and activity level. It also tracks progress towards fitness goals.

SuperTracker

8 check Nutrition Facts labels

To grow, your body needs vitamins and minerals. Calcium and vitamin D are especially important for your growing bones. Read Nutrition Facts labels for calcium. Dairy foods provide the minerals your bones need to grow.

9 strengthen your muscles

Work on strengthening and aerobic activities. Work out at least 10 minutes at a time to see a better you. However, you need to get at least 60 minutes of physical activity every day.

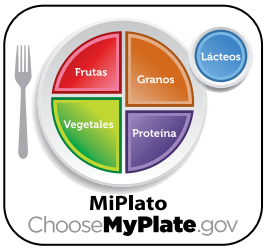
10 fill your plate like MyPlate

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more easy tips and science-based nutrition from the Dietary Guidelines for Americans (www.DietaryGuidelines.gov).

10 consejos
Serie de Educación en Nutrición

seleccione los alimentos que necesita para crecer

10 consejos para los chicos adolecentes



Alimente su cuerpo en crecimiento seleccionando alimentos saludables. Tome tiempo para mantenerse físicamente activo, le ayudará a mantenerse en forma y saludable mientras crece.

1 no hay alimentos mágicos para mantenerse saludable

Los adolescentes necesitan comer alimentos como: vegetales, frutas, granos integrales, alimentos que contengan proteína y productos lácteos bajos en grasa. Seleccione alimentos que contienen proteína como nueces sin sal, legumbres, carnes magras y pescado. SuperTracker.usda.gov le mostrará si usted esta consumiendo los nutrientes que necesita para crecer.

2 ¿siempre hambriento?

Los productos de grano integral que proveen fibra le dan los nutrientes que necesita y la sensación de satisfacción. Que la mitad de los productos de grano que consume sean integrales. Consuma pan y fideos de harina integral y arroz integral en vez de pan blanco, arroz u otros productos de harina refinada. También, seleccione vegetales y frutas para sentirse satisfecho.

3 mantenga el agua a la mano

Mantenga una botella de agua en su mochila y en su escritorio para satirfacer su sed. Evite sodas, bebidas con sabor a fruta, energéticas y de deportes, éstas son azucaradas y tienen pocos nutrientes.

4 haga una lista de sus comidas favoritas

Como por ejemplo ¿gusta manzanas verdes más que mazanas rojas? Pida a la persona encargada de las compras que compre alimentos listos para comer como mini-zanahorias, manzanas, naranjas, pedazos de queso bajo en grasa o yogur. También pruebe frutas secas como nueces sin sal; pan, cereal y galletas de harina integral y popcorn.

5 cocine con más frecuencia

Pase los momentos de hambre preparando sus comidas o loncheras. Aprenda a preparar tortillas francesas de vegetales, quesadillas de frijoles o espagueti. Prepare sus comidas de tal forma que sean más saludables.

6 evite platos que aumenten libras

Corte las calorías limitando carnes grasosas como: costillas, tocino y “hot dogs.” Algunas comidas sólo son para ocasiones especiales como: pizzas, tortas, galletas, dulces y helado. Verifique el contenido de calorías de las bebidas azucaradas leyendo la información nutricional de las etiquetas. Muchas de las sodas de 12 onzas contienen 10 cucharitas de azúcar.

7 aprenda sobre cuánto necesita comer

Los chicos adolecentes podrían necesitar más que muchos de los adultos, las chicas adolescentes o niños pequeños.Vaya a www.SuperTracker.usda.gov para ver la cantidad de alimentos que necesita en base a su edad, talla, peso y nivel de actividad física.También vea su progreso en base a sus metas.

SuperTracker

8 verifique la información nutricional de las etiquetas

Su cuerpo necesita de vitaminas y minerales para crecer. El calcio y la vitamina D son especialmente importantes para el desarrollo de los huesos. Lea el contenido de calcio en las etiquetas de los productos. Los productos lácteos proveen los minerales necesarios para el crecimiento de los huesos.

9 fortifique sus músculos

Practique actividades de fortalecimento y aeróbicos por lo menos 10 minutos a la vez para ver la diferencia. Sin embargo usted necesita por lo menos 60 minutos de actividad física cada día.

10 sirva su plato como MiPlato

Vista www.ChooseMyPlate.gov por más consejos fáciles de seguir y basados en evidencia científica de la Guía Alimentaria para Estado Unidenses (www.DietaryGuidelines.gov).