



Mi Futuro Brillante

5 maneras para comer saludablemente

- 
1. Desayuna en la mañana para tener energía.
 2. Consume cuando menos 3½ tazas de frutas y verduras cada día. Intenta diversos colores y tipos.
 3. Consume una variedad de comidas de todos los grupos dentro de tus requisitos calóricos.
 4. Escoge bocadillos saludables, así como leche y yogurt bajo en grasa o sin grasa, o fruta.
 5. Consume comidas que contienen calcio, hierro y ácido fólico.

5 maneras de estar en movimiento

- 
1. Invita a tus amigos y familia a caminar contigo a la escuela.
 2. Intenta una actividad nueva cada temporada, así como nadar, patinar, fútbol, o andar en bicicleta.
 3. Balancea tu tiempo frente a la televisión y la computadora con más actividades físicas.
 4. Estira y fortalece tus brazos y piernas todos los días.
 5. Baila al son de la música de la radio, o mientras escuchas discos compactos (CDs) - es divertido y saludable para tu corazón.

* Trata de completar cuando menos 60 minutos de actividad física al día, la mayoría de los días de la semana.

¿Por qué estos nutrientes son importantes para mí?



Hay muchos nutrientes que son importantes para ti, incluyendo:

Calcio: Desarrolla huesos y dientes sanos.

Ácido Fólico: Desarrolla sangre sana y proteínas del cuerpo.

Hierro: Ayuda a prevenir la anemia por falta de hierro, que te puede hacer sentir agotada.

Nutrientes importantes	Modo de conseguirlos
Calcio	Leche y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, así como yogurt y queso; jugo de naranja fortificado con calcio, cereales y bebidas basadas en soya fortificadas con calcio.
Ácido Fólico	Naranjas, jugo de naranja, verduras de hojas verde oscuro. Revisa la etiqueta de los cereales de desayuno para saber si contienen ácido fólico.
Hierro	Carnes bajas en grasa; mariscos como los camarones; cereales listos para comer que contengan hierro; espinaca; habichuelas secas cocidas y chicharos.



Para más información

Futuros Brillantes para la Salud y el Bienestar de las Mujeres

www.hrsa.gov/womenshealth/

4 Girls Health

www.girlshealth.gov

Campaña Nacional de la Salud de los Huesos

www.cdc.gov/powerfulbones

VERB Campaign

www.verbnow.com

MyPyramid

www.mypyramid.gov

