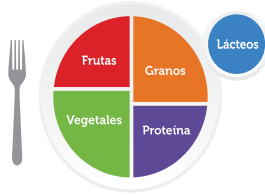




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



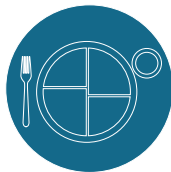
Alimentación Saludable para Adolescentes

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Come una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decidas qué comer o beber, elige opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comienza con estos consejos:



Aprende qué es lo TÚ necesitas

¿Sabes qué alimentos y qué cantidades son mejor para TI? Consigue tu propio [plan de MiPlato](#) personalizado.



Come una variedad de alimentos

Come opciones de cada grupo de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) todos los días. Cada grupo te da diferentes nutrientes y los necesitas a todos.



Mantente activo

Hazte un tiempo para hacer actividad física entre la tarea, las salidas y otras actividades. Saca a pasear al perro, anda en bicicleta con un amigo o entrena en línea.



Ten agua a mano

El agua es mejor que la mayoría de las opciones de bebidas. Guarda una botella de agua reutilizable en tu mochila y evita los refrescos, los jugos de frutas, las bebidas energizantes y deportivas, ya que todos tienen azúcar.



Fortalece los huesos

Obtén el calcio y la vitamina D que tus huesos en crecimiento necesitan. Elige leche de origen animal sin grasas o con bajo contenido de grasas, leche de soya y yogur. ¡También puedes obtener vitamina D del sol!



Ponte activo en la cocina

Aprende a hacer algunos platos. Añade más frutas y vegetales para agregar más sabor y nutrientes. Para consultar recetas, visita la [Cocina de MiPlato](#).

