



PALA+

actividad+nutrición

Mantente activo. Diviértete.

PALA+ (Premio presidencial a un estilo de vida activo): Actividad + nutrición

El programa PALA+ (sigla en inglés de Presidential Active Lifestyle Award) promueve la actividad física y la buena nutrición porque estos dos elementos son necesarios para tener un estilo de vida saludable. Inscríbete en este programa de seis semanas para mantener o mejorar tu salud. Utilice el registro en el lado reverso, alcanzar tus metas de actividad física y nutrición para seis de las ocho semanas, y luego visitar la página del programa PALA+ en <http://www.fitness.gov> una vez que se haya completado para descargar tu premio.

ACTIVIDAD FÍSICA Una vida sana es una vida activa. Los niños y jóvenes entre los 6 y los 17 años necesitan realizar actividad física durante por lo menos 60 minutos diarios (o caminar 12,000 pasos al día). Adultos (18 años y mayores) necesitan estar activo por 30 minutos al día (o caminar 8,500 pasos al día). Sal a caminar con tus amigos, ve a montar en bicicleta después de la comida, trabaja en la huerta o juega al basquetbol en el parque. Pon el corazón a latir y los músculos a moverse. Cuando hayas llegado a tu meta diaria de actividad física al menos 5 días a la semana durante 6 semanas, felicitaciones! Habrás iniciado una costumbre que te permitirá vivir un estilo de vida más activo.

BUENA NUTRICIÓN Comienza a comer alimentos saludables. ¡Es más fácil de lo que crees! Hazlo paso a paso. Comprométete a alcanzar una nueva meta de alimentación saludable esta semana y enciérrala en un círculo en tu hoja de registro semanal de PALA+. Cada semana, añade una meta diferente, pero no olvides mantener las metas de las semanas anteriores. Concéntrate en tus metas de alimentación saludable cada semana y recuerda que cuanto más frecuentemente las incorpores a tu estilo de vida, mejor te sentirás. Cuando hayas alcanzado seis metas diferentes de alimentación, ¡felicitaciones! Habrás iniciado una costumbre que te permitirá vivir un estilo de vida más saludable.

Consejos para comer una alimentación saludable:

Llena la mitad del plato con frutas y verduras.



Para facilitar las cosas, llena la mitad del plato con frutas y verduras a la hora de las comidas. Cuanto más color haya en tu plato, más probabilidades habrá de que recibas las vitaminas, los minerales y la fibra que tu cuerpo necesita para estar sano. Recuerda que toda presentación cuenta: las frutas y verduras pueden ser frescas, congeladas, enlatadas (tanto en agua como en su jugo), secas o en forma de puro jugo.

La mitad de los cereales o granos que comas deben ser integrales.



Una forma fácil de comer más cereales integrales es cambiar un alimento de cereales refinados por uno de cereales integrales. Por ejemplo, come pan integral en vez de pan blanco, arroz integral en vez de arroz blanco y palomitas de maíz con bajo contenido de grasa en vez de totopos comerciales. Lee la lista de ingredientes y elige productos que mencionen en primer lugar el ingrediente integral. Fíjate en que la lista diga: “trigo integral”, “arroz integral”, “trigo tipo bulgur”, “trigo sarraceno” (buckwheat), “avena”, “copos de avena” (rolled oats), “quinoa” o “arroz silvestre”.

Elige leche, yogur o queso descremados o con un 1% de grasa.



Para contribuir a que tus huesos crezcan y se mantengan fuertes, es fundamental que tu alimentación contenga productos lácteos, ya que estos aportan calcio, vitamina D y muchos otros nutrientes que los huesos necesitan.

Toma agua en vez de bebidas azucaradas.



Las gaseosas y otras bebidas dulces como los refrescos de frutas y las bebidas energéticas son ricas en calorías por su alto contenido de azúcar agregada. En vez de tomarlas, prefiere un vaso grande de agua. Ponle una rodaja de limón dulce o agrio, un trozo de sandía o un chorrito de puro jugo de frutas si quieres darle algo de sabor.

Prefiere fuentes de proteína que contengan poca grasa.



La carne, las aves, el pescado y los mariscos, los frijoles o los guisantes (arvejas o chícharos) secos, los huevos, las nueces y las semillas se consideran alimentos del grupo de las proteínas. Prefiere la carne molida con menor contenido de grasa (cuya etiqueta diga que es magra al 90% o más), la pechuga de pavo o la pechuga de pollo. Prepara la carne, las aves, el pescado o los mariscos asados en el horno, a la parrilla, cocidos o hervidos en vez de freírlos. Agrega frijoles o guisantes a platos fuertes como chile con carne (chili), guisados, cazuelas, ensaladas, tacos, enchiladas y burritos.

Compara el contenido de sodio de los alimentos como sopas y comidas congeladas y prefiere los que tengan menos sodio.



Lee la etiqueta de información nutricional para comparar el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan, verduras enlatadas y comidas congeladas. Prefiere los que contengan menos sodio. Busca las frases “bajo en sodio”, “contiene menos sodio” y “no contiene sal agregada” en el empaque.

Come algo de pescado o mariscos.



Consuma pescado (como el salmón, el atún y la trucha) o mariscos (como el cangrejo, los mejillones y las ostras). El pescado y los mariscos contienen proteínas, minerales y ácidos grasos omega-3 (grasas buenas para el corazón). Una persona adulta debe tratar de comer por lo menos 8 onzas a la semana de pescado y mariscos. Los niños pueden comer cantidades más pequeñas.

Pay attention to portion size.



Fíjate qué espacio ocupan en las tazas, los platos y los vasos que tienes en casa las porciones recomendadas de los alimentos que comes. Por ejemplo, fíjate que tan grandes son 3/4 de taza de cereal, 3 onzas de pollo cocido, 1 taza de leche y 1/2 taza de jugo. Cuando comas fuera de casa, evita los platos extragrandes o los platos combinados de precio especial que a menudo contienen porciones mayores. Elige platos de menor tamaño o pide —antes de comenzar a comer— un recipiente para empacar la mitad de la comida y llevarla a casa.



Nombre del participante

Edad

Fecha de inicio

Nombre del grupo (si corresponde)

Fecha de finalización

Semana 1	Día	Actividades físicas	Número de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		
Alimentación saludable: Selecciona una meta para esta semana.			

Semana 2	Día	Actividades físicas	Número de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		
Alimentación saludable: Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.			

Semana 3	Día	Actividades físicas	Número de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		
Alimentación saludable: Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.			

Semana 4	Día	Actividades físicas	Número de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		
Alimentación saludable: Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.			

Semana 5	Día	Actividades físicas	Número de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		
Alimentación saludable: Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.			

Semana 6	Día	Actividades físicas	Número de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		
Alimentación saludable: Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.			

Metas de alimentación saludable

- Llené la mitad de mi plato con frutas y verduras.
- Al menos la mitad de los granos o cereales que comí eran integrales.
- Preferí la leche, el yogur o el queso descremados o con 1% de grasa.

- Tomé agua en vez de bebidas azucaradas.
- Preferí fuentes de proteína con bajo contenido de grasa.
- Comparé el contenido de sodio de alimentos como sopas y comidas congeladas y preferí los que tenían menos sodio.

- Comí algo de pescado o mariscos.
- Comí porciones más pequeñas.

INSTRUCTIONS: 1) Usa esta hoja de registro para anotar tus avances.
 2) Cuando haya terminado, reportar tu logro y recibes tu certificado en www.fitness.gov!