



¡CAMBIÁ LA CABEZA!

¿QUÉ COMÉS PARA CUIDAR TU CUERPO?



ADOLESCENTES
DE 12 A 19 AÑOS

#CocinalesHoyEsParaSiempre

unicef 

**¡CAMBIÁ
LA CABEZA!**
¿QUÉ COMÉS PARA
CUIDAR TU CUERPO?

¡Cambiá la cabeza! ¿Qué comés para cuidar tu cuerpo?

Adolescentes de 12 a 19 años

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay, 2019

Redacción y coordinación:

Dra. Isabel Bove, Oficial de Salud de UNICEF Uruguay

Corrección y validación:

Dr. Gastón Ares

Asesoramiento técnico:

Mag. Nut. Carolina de León

Mag. Nut. Virginia Natero

Coordinación editorial: Área de comunicación de UNICEF Uruguay

Edición y corrección de estilo: Susana Aliano Casales y Leticia Ogues

Diseño y diagramación: Alejandro Sequeira

Fotografía de portada: Carlos Pazos

Impresión: Gráfica Mosca

D.L.

UNICEF Uruguay

Bulevar Artigas 1659, piso 12

Montevideo, Uruguay

Tel. (598) 2403 0308

e-mail: montevideo@unicef.org

Notas: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los niños* y *los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género. Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. Sírvase dirigirse a: urgunicef@unicef.org

Agosto de 2019





¡CAMBIÁ LA CABEZA!

¿QUÉ COMÉS PARA CUIDAR TU CUERPO?

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

ÍNDICE

- 7 PARA EMPEZAR
- 8 LO QUE NO TE HACE BIEN
- 9 ¿SABÉS LO QUE ESTÁS COMIENDO?
- 12 SAL, AZÚCAR Y GRASA



- 14 EL AGUA NATURAL Y CASERO
- 16 PEQUEÑAS DECISIONES
- 20 EMPEZÁ A COCINAR



PARA EMPEZAR

Seguro sabés que alimentarte de forma saludable es fundamental. Se habla mucho de alimentación, pero seguramente hay cosas que hasta ahora no sabés.

En Uruguay ha habido un aumento alarmante del sobrepeso y la obesidad. Aunque te cueste creerlo, muchos de los problemas de salud de las personas mayores afectan cada vez más a los adolescentes:

- ◆ Hipertensión
- ◆ Diabetes
- ◆ Enfermedades del corazón

Lo mejor que podés hacer para evitar todos estos problemas y sentirte mejor es alimentarte de forma saludable y hacer actividad física. ■



Lo que comés impacta en tu vida mucho más de lo que te imaginás. Influye en cómo te sentís, en tu rendimiento físico e intelectual, en tu salud y también en cómo te ves.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



LO QUE NO TE HACE BIEN ULTRAPROCESADOS

Lo primero que tenés que hacer para alimentarte mejor es tratar de evitar los productos ultraprocesados. Estos son productos que se elaboran a partir de ingredientes procesados, como harina, grasas, azúcar y sal, y varios aditivos, como colorantes, edulcorantes, saborizantes y conservantes, y, además, contienen poco o nada de los alimentos naturales. La mayoría de ellos tiene mucha cantidad de azúcar, grasa y sodio.

Muchos de estos productos se promocionan como saludables, pero no lo son. Ningún producto ultraprocesado es capaz de reemplazar los alimentos naturales y la comida casera.

Chicles Papas noisette
Nuggets Alfajores Kétchup
Snacks
Barras de cereal Hamburguesas
Caramelos Refrescos Aguas saborizadas Galletas Galletitas
Waffles Fiambre Cereales de desayuno
Jugos industrializados Papaschips Mayonesa
Panchos Chocolate Bebidas para deportistas

¿SABÉS LO QUE ESTÁS COMIENDO?

¿Sabés que el pan es mucho más saludable que las galletas?

PAN FLAUTA	GALLETITAS SALADAS AL AGUA	GALLETITAS MARÍA	CEREALES PARA EL DESAYUNO
90 g	90 g	90 g	90 g
			
0 g de azúcar	0 g de azúcar	18 g de azúcar	33 g de azúcar
0 g de grasa	12 g de grasa	12 g de grasa	1,5 g de grasa
0,6 g de sal	1,5 g de sal	0,6 g de sal	0 g de sal

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

El exceso de azúcar afecta tu salud más de lo que te imaginás. Te hace ganar peso y altera tu metabolismo. La mayoría está en las bebidas y los productos envasados.



10 **¿SABÉS LO QUE ESTÁS COMIENDO?**

¿Sabés qué cantidad de azúcar y grasa tienen algunos de los productos que comés habitualmente?

© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

GALLETITAS CASERAS DE AVENA 90 g 18 g de azúcar 21 ml de aceite	GALLETITAS DE AVENA INDUSTRIALIZADAS 90 g 27 g de azúcar 15 g de grasa	WAFFLES 90 g 36 g de azúcar 21 g de grasa	ALFAJOR 100 g 42 g de azúcar 20 g de grasa	GALLETITAS RELLENAS DE CHOCOLATE 90 g 30 g de azúcar 18 g de grasa
---	--	---	--	--

ESCONES CASEROS 80 g 16 ml de aceite	OJITOS 90 g 45 g de grasa	TORTAS FRITAS 100 g 20 g de grasa	BIZCOCHOS 90 g 25 g de grasa
---	--	--	---



¿Sabés que no es lo mismo comer carne que comer panchos, hamburguesas congeladas, nuggets o fiambres?

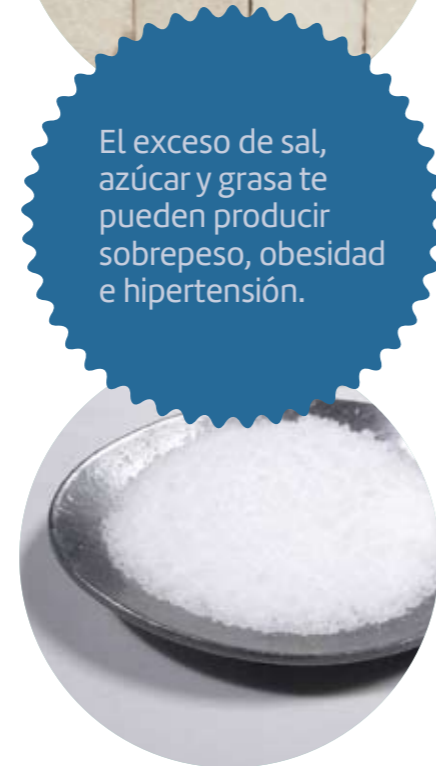
CARNE 160 g 8 g de grasa 0 g de sal	4 PANCHOS 160 g 44 g de grasa 4 g de sal	2 HAMBURGUESAS CONGELADAS 170 g 30 g de grasa 2 g de sal	6 NUGGUETS DE POLLO 150 g 21 g de grasa 1,5 g de sal	7 FETAS DE JAMÓN 140 g 12 g de grasa 5 g de sal
---	--	--	--	---

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



SAL, AZÚCAR Y GRASA EVITÁ EL EXCESO

Empezá a leer la lista de ingredientes de los productos que comprás. ¡No dejes que te engañen! Decidí por vos mismo qué querés llevar a tu cuerpo y cómo querés vivir. Próximamente vas a poder identificar fácilmente los productos con mucha azúcar, grasa y sodio mediante estos símbolos.



El exceso de sal, azúcar y grasa te pueden producir sobrepeso, obesidad e hipertensión.

Estos productos te pueden generar problemas de salud —aunque no los veas inmediatamente— y te pueden hacer aumentar de peso excesivamente.



PANCHOS

INGREDIENTES

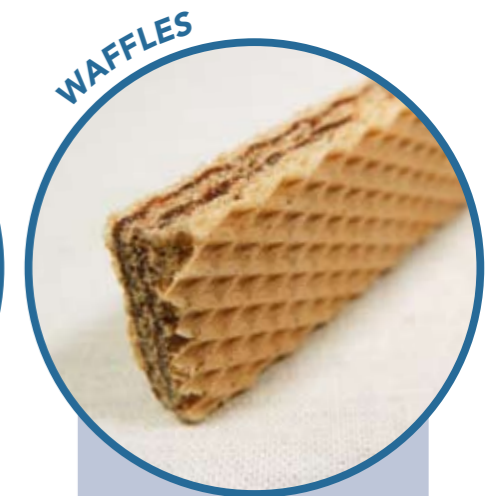
Carne bovina, agua, grasa suina, carne suina, carne mecánicamente recuperada de bovino, cuero suino, sal, fécula de mandioca, menudencias (mondongo), especias, estabilizantes, antioxidantes, conservante, colorante.



CEREALES DE AVENA Y MIEL

INGREDIENTES

Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz), azúcar, almidón de maíz, jarabe de glucosa, aceite de palma, fosfato tricálcico, fosfato dicálcico, goma arábiga, sal iodada, saborizante artificial, citrato trisódico, ácido cítrico, ácido málico, fosfato trisódico, colorantes, vitaminas y minerales: niacina; ácido pantoténico; vitaminas b6, b2 y b1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.



WAFFLES

INGREDIENTES

Azúcar, harina de trigo, aceite vegetal hidrogenado, almidón, cacao en polvo, sal, emulsionante: lecitina de soja, aromatizantes, chocolate, vainillina, leudante químico, bicarbonato de sodio.



EL AGUA
PARA SACAR LA SED

¿Te comerías 22 cubitos de azúcar? Bueno, eso es lo que estás haciendo cuando te tomás una botella de 600 ml de un refresco. Cuando tomás líquidos con mucha azúcar la glucosa de tu sangre sube demasiado rápido, además de que todas esas calorías son almacenadas por tu cuerpo como grasa. Evitá tomar refrescos, jugos artificiales, aguas saborizadas, bebidas para deportistas y jugos de fruta envasados.



© UNICEF/URUGUAY/2019/SECUEIRA

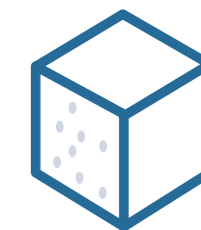
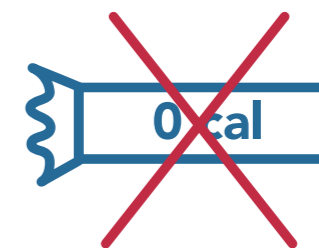


Cuando tenés sed lo que tu cuerpo necesita es agua.

AGUA 200 ml	JUGO DE FRUTA ENVASADO 200 ml	JUGO A BASE DE SOJA 200 ml	REFRESCO TIPO COLA 200 ml	AGUA SABORIZADA 200 ml
				
0 g de azúcar	21 g de azúcar	14 g de azúcar	22 g de azúcar	10 g de azúcar

Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

Como el azúcar no hace bien, podés pensar que lo «light» o «cero azúcar» es una buena opción. Pero estas bebidas contienen edulcorantes, que producen un sabor extremadamente dulce. Cuando te acostumbras a consumirlos es más difícil comer de forma saludable, ya que las frutas te pueden parecer ácidas y las verduras muy amargas. Además, todavía no se sabe cuáles pueden ser las consecuencias a largo plazo del consumo de edulcorantes.



En lugar de edulcorantes, es preferible que cada día agregues un poquito menos de azúcar. ¡Vas a ver que en poco tiempo preferirás alimentos y bebidas menos dulces!



16

NATURAL Y CASERO PARA SENTIRTE BIEN

Todo lo que necesitás para sentirte bien está en la naturaleza. Comé comidas preparadas con alimentos naturales como verduras, legumbres (porotos, lentejas, garbanzos), frutas, frutos secos, semillas, cereales integrales, huevos, carne y pescado.

La comida casera es siempre la mejor opción y es el secreto para alimentarse de manera saludable. Cocinar no es una pérdida de tiempo o algo pasado de moda.



CUANDO COCINÁS EN CASA

- ◆ Podés saber lo que estás comiendo.
- ◆ Decidís los ingredientes y las formas de cocción.
- ◆ Controlás la sal, el azúcar y el tipo de grasa.
- ◆ Cocinás sin colorantes, conservantes u otras sustancias artificiales.



UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

Cada día comé más verduras, legumbres y frutas.



DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA



18 **PEQUEÑAS DECISIONES**
PARA SENTIRTE MEJOR

La alimentación, junto con la actividad física, impactan en tu vida mucho más de lo que te imaginás. Afectan cómo te sentís, tu rendimiento físico e intelectual, tu salud y tu apariencia.



@UNICEF/URUGUAY/2004/LAROSA



@UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Hacé cada día al menos una hora de la actividad que más te guste. Caminá, andá en bici, jugá a la pelota, hacé gimnasia o el deporte que preferas.

DERECHA: ©UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS





¡EMPEZÁ A COCINAR! ES EL MOMENTO

Ahora que sos adolescente es el momento ideal para empezar a cocinar, descubrir tu capacidad de crear comidas ricas y desarrollar el gusto por la cocina y la alimentación saludable. Dale a la cocina un espacio en tu vida. Además de comida, estarás generando experiencias únicas que vale la pena disfrutar. ¡Hacé de la comida un momento especial y compartido con tu familia y tus amigos!



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

DERECHA: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Alimentarte de forma saludable es más fácil de lo que imaginás.







unicef 
para cada niño



CDN30 ^{AÑOS}
CONVENCIÓN SOBRE
LOS DERECHOS DEL NIÑO



@unicefuruguay