

# ¡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](mailto: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](mailto:urgunicef@unicef.org)

Agosto de 2019





# ¡CAMBIÁ LA CABEZA!

¿QUÉ COMÉS PARA CUIDAR TU CUERPO?

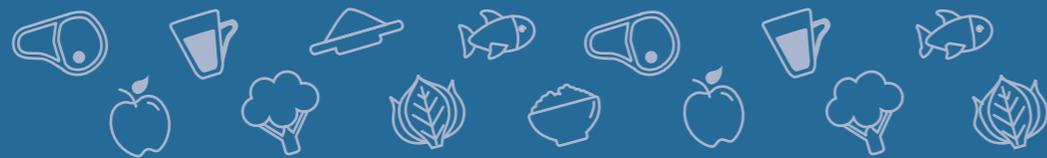
© UNICEF/URUGUAY/2019/SEQUEIRA

## 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

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

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



Las galletitas y alfajores tienen tanta grasa y azúcar que no podés parar de comer.

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

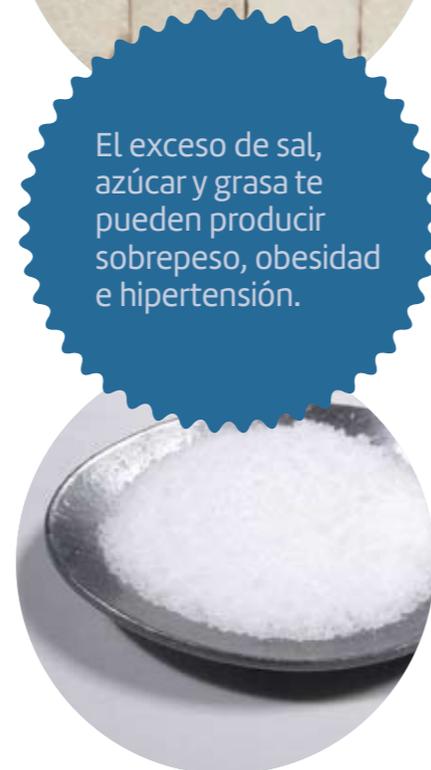
<b>CARNE</b> 160 g  8 g de grasa 0 g de sal	<b>4 PANCHOS</b> 160 g  44 g de grasa 4 g de sal	<b>2 HAMBURGUESAS CONGELADAS</b> 170 g  30 g de grasa 2 g de sal	<b>6 NUGGUETS DE POLLO</b> 150 g  21 g de grasa 1,5 g de sal	<b>7 FETAS DE JAMÓN</b> 140 g  12 g de grasa 5 g de sal
---------------------------------------------------------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

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

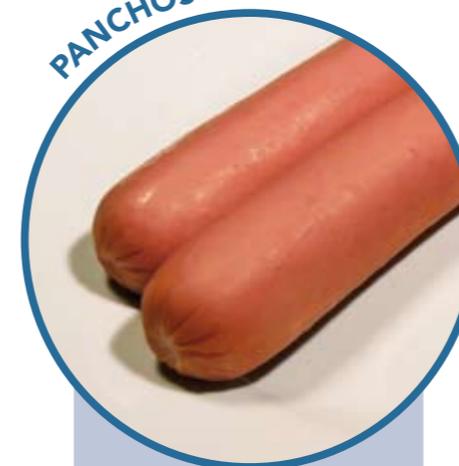
Empezá a leer la lista de ingredientes de los productos que comprás. ¡No dejes que te engañen! Decidí por vos mismo qué querés llevar a tu cuerpo y cómo querés vivir. Próximamente vas a poder identificar fácilmente los productos con mucha azúcar, grasa y sodio mediante estos símbolos.



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.



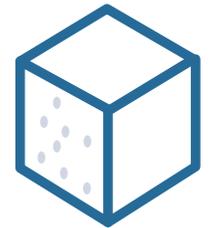
© UNICEF/URUGUAY/2019/SECUEIRA

  
Cuando tenés sed lo que tu cuerpo necesita es agua.

AGUA	JUGO DE FRUTA ENVASADO	JUGO A BASE DE SOJA	REFRESCO TIPO COLA	AGUA SABORIZADA
200 ml	200 ml	200 ml	200 ml	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 acostumbrás 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 prefieras.

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 <sup>AÑOS</sup>  
CONVENCIÓN SOBRE  
LOS DERECHOS DEL NIÑO



@unicefuruguay