

Para los padres: Cómo ayudar a su adolescente a comer sano

A medida que crecen, los niños empiezan a tomar sus propias decisiones sobre lo que comen. Usted no siempre va a tener la última palabra. Por eso es necesario que ayude a su hijo a desarrollar costumbres de alimentación saludables. Comience por seguir estas sugerencias.



¡Tráigalos a todos a la cocina!

Reserve tiempo todas las semanas para planificar y compartir las comidas con su familia. Pida a su hijo que lo ayude a planificar las comidas y hacer las compras. Esto le dará la oportunidad de tomar decisiones saludables. También puede pedirles que lo ayuden a preparar parte de la cena, por ejemplo una ensalada. A continuación la familia entera puede compartir la comida que hicieron juntos.

Preste atención a las porciones

En estos tiempos de porciones de comida enormes, es fácil dejarse llevar por la corriente. Sirva porciones adecuadas para sus hijos. Si los niños están llenos, no los obligue a que terminen toda la comida del plato. Y si quieren comer más, ofrézcales verduras o fruta.

Limite los refrescos y los jugos

Los refrescos azucarados y los jugos son auténticos monstruos del sobrepeso. Está bien tomar un refresco pequeño de vez en cuando. Pero no sirve para sustituir bebidas más sanas. Las bebidas deportivas y los jugos de fruta también deben limitarse. Muchas veces contienen casi tanto azúcar como los refrescos. Media taza de jugo 100 % de fruta por día está bien, pero no necesitan más. El resto de las veces, es mejor que beban agua, leche baja en grasa o sin grasa o leche de soya enriquecida. Nota: Si los niños beben leche, pero los adultos toman refrescos azucarados, no están enseñando con el ejemplo.

Buenas opciones en cualquier momento

- Frutas y verduras
- Pan y cereales integrales
- Leche baja en grasa o sin grasa, yogur y otros productos lácteos

- Proteínas magras, como pescado, pechuga de pollo sin piel, tofu y frijoles
- Agua

Solo de vez en cuando

- Golosinas como dulces, galletas y helado
- Aperitivos salados, como chips
- Comida frita, como papas fritas o nuggets de papa
- Refrescos, bebidas deportivas y jugos azucarados

Consejos para ahorrar tiempo

Cuando se está muy ocupado, puede ser difícil comer de forma sana. Estos consejos lo ayudan a ahorrar tiempo y calorías:

- Tenga siempre en casa alimentos sanos para comer bocaditos, como zanahorias, trozos de manzana, frutos secos y yogures bajos en grasa.
- Combine los alimentos ya preparados, como el pollo asado, con verduras frescas.
- Prepare comida en abundancia durante el fin de semana y congele lo que sobra para comerlo durante la semana.
- Si no puede evitar la comida rápida, escoja opciones más saludables, como una ensalada en vez de papas fritas o pollo a la parrilla en vez de frito o crujiente. Y no se deje engañar por la tentación de comidas gigantes a precio reducido.
- Use la olla de cocción lenta. Dedicar un poco de tiempo en la mañana para agregar los ingredientes en la olla de cocción lenta le permitirá ahorrar mucho tiempo cuando llegue a casa a la noche y tener una comida caliente lista para servir.

Cambios paso a paso

El sentido del gusto necesita tiempo para acostumbrarse a los nuevos sabores. Comience poco a poco. Deje que sus hijos escojan las verduras y las frutas que deseen probar. Si la nueva comida no tiene éxito la primera vez, sívala de nuevo a las pocas semanas. Pruebe prepararla o servirla de forma diferente. Con el tiempo, un sabor desconocido puede convertirse en favorito. Y recuerde que comer de forma sana no es una cuestión de "todo o nada". Un cambio pequeño es mejor que ningún cambio.