

# Hábitos para un peso sano

¿Tienen sobrepeso sus hijos? Tanto si necesitan quitarse unas cuantas libras como si tienen un problema serio de sobrepeso, hay muchas formas de echarles una mano. Considere estas ideas para ayudarlos a que pierdan peso y a que aprendan hábitos de alimentación sanos que les servirán toda su vida.



## Controlar la ingesta de alimentos

Elegir lo que es sano puede resultar más fácil si su hijo conoce su dieta desde este mismo momento. Sugíerale que lleve un diario de comidas. En una libreta o en una computadora o un teléfono puede anotar lo que come, cuánto y cuándo. Anotar lo que come lo animará a pensar en las opciones que elige y simplemente ver la lista puede ser una buena llamada de atención.

Animelo a que repase sus notas y considere cómo come y los cambios que puede hacer. Por ejemplo, quizá tiene hambre después de clase y come una botana tras otra sin pararse a pensar si está ya lleno. Podría sugerirle que coma una merienda nutritiva y que le llene (por ejemplo, una tostada de pan integral con mantequilla de cacahuete o en una manzana) y que espere antes de comer más para ver si todavía tiene hambre.

## Hacer un plan

Ayude a su hija a que haga un plan que fije metas de alimentación y de ejercicio físico. Anímela a ser realista y a introducir cambios poco a poco. *Nota:* Explíquela que las dietas de moda fracasan a largo plazo: recuperará el peso perdido y esas dietas pueden dañar el crecimiento de su cuerpo.

Por ejemplo, podría reducir los refrescos o aumentar el ejercicio físico cada semana. Aunque quiera ponerse objetivos reales de pérdida de peso, guíela para que adquiera hábitos de alimentación. Perderá peso y ella se sentirá mejor.



## Comer con regularidad

Su hijo quizá piense que saltarse el desayuno o el almuerzo es una buena manera de perder peso. Por el contrario ello puede conducir a malas costumbres como comer

en exceso más tarde. Desayunar por la mañana temprano pondrá en marcha el metabolismo de su hijo y eso es bueno.

Comer y merendar más o menos a la misma hora todos los días le indica al cuerpo qué le espera y probablemente su hijo no necesitará tantas botanas entre horas. Explíquela que necesita conseguir energía de sus comidas y hacerlo con regularidad y que así se sentirá más satisfecho a lo largo del día.

## Calcular tamaños de porción

Las porciones representan un papel importante para el triunfo de cualquier plan de comidas. Ayude a su hija a que adquiera consciencia del tamaño de las porciones leyendo con ella la información de las etiquetas de los alimentos. Asegúrese de que ella entienda que un paquete puede contener varias porciones pero que la información sobre calorías y nutrición se refiere sólo a una porción. Por ejemplo, una bolsa “pequeña” de galletas o de chips puede contener de dos a tres porciones.



También puede sugerirle algunos “trucos” para que el tamaño de la porción parezca más grande. Podría usar platos y tazones más pequeños para comidas y meriendas, por ejemplo. Cuando coma fuera, podría pedir el aperitivo como plato principal. Y también podría compartir el plato principal—que tiende a ser excesivamente grande—con una amiga o un familiar.

## Encontrar apoyo

Perder peso le resultará más fácil a su hija si cuenta con el apoyo de la familia, los amigos y otras personas que también estén intentando perder peso. Podría apuntarse a programas de control de peso para adolescentes, a una clase en un hospital de su ciudad o a un programa en su colegio.

continúa

Así mismo podría unir fuerzas con una amiga que quiera también perder peso. Podrían hacer ejercicio juntas y controlarse mutuamente lo que comen o incluso llamarse cuando sientan la tentación de comer un trozo de tarta. Finalmente, una manera estupenda de apoyar a su hija es que toda la familia coma saludablemente. Le resultará más fácil ser fiel a su plan si no tiene que ver a sus padres o hermanos comiendo dulces de chocolate.

## Beber para estar sano



¿Sabe su hijo que si elimina los refrescos probablemente perderá peso? Y los refrescos no son los únicos culpables en el departamento de “calorías líquidas”. De hecho muchas bebidas pueden parecer una buena opción pero contienen azúcar y calorías. Por ejemplo, una botella de 20 onzas de una bebida isotónica típica contiene 140 calorías y 36 gramos de azúcar y una botella de 16 onzas de jugo de naranja tiene 206 calorías y 37 gramos de azúcar.

Tomar una de estas bebidas de vez en cuando está bien, pero para que esté hidratado y sano anime a su hijo a que elija agua. Un vaso de leche descremada al día es también otra sana adición a su dieta.

## Aficionarse al ejercicio

Anime a su hijo a que convierta el ejercicio físico en una parte de sus costumbres diarias. La actividad física no sólo es un elemento importante para perder peso, es una manera de vivir una vida sana. Ayúdelo a que descubra actividades que le gustarán, tanto si se trata de deportes organizados (lacrosse, fútbol),

actividades individuales (correr, nadar), entrenarse en el gimnasio o diversiones al aire libre como hacer senderismo, escalar o navegar en kayak.

Igual que hace con la comida, anime a su hijo a que anote el ejercicio físico. Debería hacer 60 minutos al día por lo menos. Tal vez le parezca mucho para hacerlo de una vez pero puede encontrar maneras de permanecer activo a lo largo del día. Por ejemplo, podría ir en bicicleta a casa de sus amigos en lugar de en el auto, usar las escaleras en vez del ascensor, correr sin moverse del sitio durante los anuncios de la TV o caminar alrededor de su bloque cuando haga una pausa en el estudio.



## Concentrarse en la salud

Procuren subrayar la salud y no la apariencia de su hija. Esto puede resultar particularmente difícil dada la saturación de imágenes de modelos y actrices delgadas en revistas, Internet y televisión. Recuérdele a su hija que esas imágenes no son verosímiles.

Explíquelo que su valor nace de su personalidad, no del aspecto de su cuerpo. A continuación hablen de la importancia a largo plazo de mantener un peso sano (evitar enfermedades del corazón y diabetes, por ejemplo). Si aprecia que comer bien y hacer ejercicio son importantes para que su cuerpo esté sano y tenga energía, podría sentirse más motivada para mantener sus sanas costumbres de alimentación.

## El aspecto emotivo

El peso de sus hijos puede cambiar con su edad. Eso es normal. Pero si el peso de sus hijos aumenta de repente, considere estas preguntas:

- *¿Come más su hija a causa del estrés?* Tal vez está preparando un examen importante para el colegio o su mejor amiga ha roto con ella. Diversos motivos podrían provocar que su hija empiece a comer para sentirse mejor. Hable con ella de otras maneras de mejorar su humor como, por ejemplo, escuchar música o hacer ejercicio: ambas actividades contribuyen a que su cuerpo segregue elementos químicos llamados endorfinas que hacen que nos sintamos mejor.
- *¿Se premia su hijo con comida?* Si su hijo celebra su triunfo en un examen con unos cuantos bollitos u otra golosina cargada de calorías,



quizá usted podría sugerirle otra forma de reconocer su esfuerzo. Quizá podría ir con él al gimnasio a jugar un partido de raquetbol o él podría ir a la bolera con sus amigos. Procure que su hijo vea la actividad física, y no la comida, como una recompensa.

- *¿Se menosprecia su hija?* Junto con el exceso en la comida, observe si su hija dice cosas como “Ojalá fuera delgada como Jenny” o “Siempre me veo gorda con estos vaqueros”. Un comentario de vez en cuando no importa, pero demasiados de este estilo podrían indicar que necesita hablar con alguna persona distinta a los padres. Pida consejo a la orientadora escolar o al médico de su hija. Recuérdele también a ella que tenga paciencia: perder peso de manera sana puede llevar tiempo.

*Nota editorial:* La revisión de *Teen Food & Fitness™* corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

