

Comer mejor en las salidas

A causa de los horarios ocupados de preadolescentes y adolescentes, no es extraño que a veces coman en marcha sus comidas y meriendas. Pero el hecho de que agarren algo rápidamente no implica que la comida no pueda también ser sana. Repase con sus hijos estos consejos para que encuentren alimentos nutritivos cuando vayan con prisas. Además pueden hacer en casa su propia “comida rápida” siguiendo las útiles ideas aquí incluidas.



Qué pedir

Los restaurantes de comida rápida hoy día ofrecen por lo menos algunas alternativas. He aquí maneras de elegir las mejores opciones.



Infórmense

Anime a su hijo a que repase la información nutricional de la comida rápida en la red o en el restaurante. Planeen comidas sanas basándose en lo que aprenda. Puede escribir su orden y llevarla en la cartera o crear una nota en su teléfono para recordar lo que debe pedir.

Beban agua

Las calorías, el azúcar y la grasa se acumulan fácilmente si su hijo pide un refresco o un batido con su comida. Por ejemplo, un refresco “pequeño” de 16 onzas tiene unas 140 calorías y 35 gramos de azúcar. Y los batidos superan con facilidad las 500 calorías y los 15 gramos o más de grasa. *Consejo:* Recuerde a su hija que el agua es más sana y barata (o sea, gratis: puede simplemente pedir al mesero un vaso de agua).

Atención a las porciones

Recomiende a su hijo que evite los tamaños grandes o las combinaciones. Puede, en cambio, pedir los elementos de su comida individualmente para conseguir exactamente lo que quiere, pero en tamaños de porción razonables y sin calorías extra.

Coman despacio

Aunque les sirvan la comida deprisa, su hija debería tomarse su tiempo para comérsela. Puede explicarle que si la come

rápidamente es más difícil prestar atención al momento en que ya está satisfecha. *Idea:* Sugírela que mastique por completo y que trague cada mordisco antes de dar otro.

Eviten el salero

La comida rápida es bien conocida por usar mucha sal: ¡anime a su hijo a que no añada más! Evitar las papas fritas saladas y la carne procesada (jamón, salchicha) es otra forma de reducir el sodio. *Consejo:* La ingesta de sodio no debería superar los 2,300 mg de sodio al día.

Atención a los postres

Si a su hija le apetece algo dulce, recomíndele que opte por fruta (rodajas de manzana, banana), un helado pequeño en lugar de una copa de helado o yogurt helado con bayas en lugar de con caramelo por encima. Todo eso son mejores alternativas que pastel de manzana o galletas.

Refrigerios sanos en las tiendas

A menudo los niños entran rápidamente en las tiendas pequeñas para comprar comida. Ayude a su hija a ignorar las golosinas dulces y las chips sugiriéndole refrigerios más nutritivos como los siguientes:

- Queso de hebras bajo en grasa
- Mezcla de frutos secos (porciones individuales)
- Yogurt descremado
- Fruta fresca
- Nueces sin sal
- Cereal integral (con menos de 5 gramos de azúcar)
- Verduras frescas con salsa baja en grasa
- Uvas pasas
- Barras congeladas de fruta 100%





Restaurante por restaurante

Comparta con sus hijos esta guía para que elijan bien en todo tipo de establecimiento de comida rápida.

Hamburguesa

- Atención a los aliños. Adiciones populares como el beicon o las cebollas fritas tienen mucha grasa y casi nada de valor nutritivo. Considere omitir también el queso. La lechuga, el tomate, las rodajas de aguacate u otras frutas y verduras frescas son, por el contrario, excelentes condimentos.
- Sean meticulosos con las salsas. Elijan ketchup o mostaza en lugar de mayonesa con alto contenido de grasa o la “salsa especial”.

Pollo

- Opten por el asado. El pollo frito se reboza antes de sumergirlo en aceite, convirtiéndose así en una comida grasienta y con muchas calorías. Alternativas mejores son un envoltorio de pollo a la parrilla o bocaditos de pollo asados (reduzcan o eviten por completo las salsas cremosas para mojar).
- Elijan las guarniciones con cuidado. Si su hijo quiere papas con su pollo, encamínelo hacia una papa asada (condimentada con salsa en vez de mantequilla y crema agria). También podría pedir ensalada de fruta o maíz.

Bocadillos

- Opten por carnes magras (pollo, pechuga de pavo) con pan de trigo integral. *Consejo:* Presten atención a sabores como barbacoa o teriyaki que contienen mucho sodio.
- Pongan muchas verduras. Para conseguir mejor nutrición y mejor sabor, ¡pidan que añadan *todas* las verduras frescas disponibles!



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.

Tacos

- Elijan tacos blandos pues las tortillas duras para taco se frien en aceite hasta que quedan crujientes. Eviten la crema agria, pidan la mitad de queso y sólo un poco de guacamole: tiene grasas sanas, pero una cucharada es suficiente.
- Opten por frijoles normales (negros, pintos) en lugar de frijoles refritos o los que se han cocinado con tocino.

Asiático

- Pidán platos al vapor o salteados en lugar de fritos (el pollo del General Tso, por ejemplo, típicamente se fríe). Añadan cereales integrales a la comida pidiendo arroz integral cocido en lugar de arroz frito o arroz blanco.
- En los restaurantes de sushi, pidan arroz integral. Eviten los rollitos de sushi con salsas o ingredientes fritos y, si usan salsa de soja, opten por la que es baja en sodio.

Pizza

- Opten por la de base fina en lugar de gruesa, con sabores o rellena.
- Recubran su pizza con verduras y frutas como trozos de pimiento verde, espinacas o piña. Eviten el salchichón, el beicon u otras alternativas grasientas.

Vasos para agarrar y llevar

Una razón por la que la comida rápida es tan popular es que es conveniente. Su hijo puede crear sus propios vasos con tentempiés y comidas que son fáciles de llevar.

Dígale que llene vasos o recipientes pequeños con ingredientes como éstos, que los guarde en la nevera o en la despensa y que incluya un tenedor o una cuchara de plástico. Tendrá todo lo necesario para un rápido bocado cuando va con prisa.

Manteca de cacahuete y verduras

Pongan manteca de cacahuete en el fondo de un vaso y coloquen en vertical palitos de zanahoria y apio. *Nota:* Usen mantecas de almendra, soja o anacardo si su hijo es alérgico a los cacahuates.



Mezcla energética

Combinen palomitas de maíz con mini pretzels, arándanos agrios secos y nueces.

Pastel de queso con frambuesas

Pongan en el vaso $\frac{1}{8}$ de taza de mermelada de frambuesa baja en azúcar. Añadan $\frac{3}{4}$ de taza de requesón sin grasa y 3 galletas de vainilla bajas en grasa desmigajadas.

Puré de legumbres

Aplasten frijoles blancos de una lata de 15 onzas (escurridos, aclarados), $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva y cebolla roja troceada si lo desean. Sazonen con pimienta y un poco de sal. Dividan en vasos y recubran con tiras de lechuga o de col.