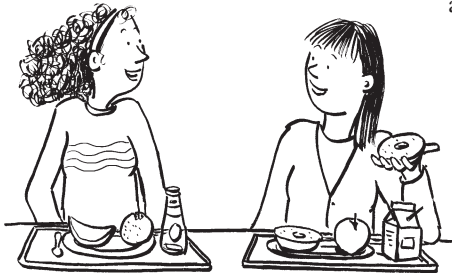


Una docena de formas de comer bien

Comer saludablemente es algo por lo que sus hijos pueden optar a diario con estas sencillas ideas. Desde comer un arco iris de frutas y verduras hasta evitar la comida basura, estas 12 sugerencias contribuirán a que sus hijos se sientan mejor por dentro y por fuera.

1. Empezar por el desayuno



Un desayuno sano ayuda a que su hija reponga fuerzas por la mañana, la comida literalmente rompe el ayuno que ha seguido desde la noche anterior. Los niños se suelen saltar esta

comida porque van con prisas o por ahorrarse calorías. Pero explíquelo a su hija que eso puede hacer que coma en exceso más tarde y piense en alimentos sanos que ella puede preparar deprisa. Las mejores opciones son las que combinan proteína e hidratos de carbono complejos pues la mantienen satisfecha hasta la hora del almuerzo (mantequilla de cacahuete sobre un panecillo integral o queso en hebras y manzana). *Idea:* Sugírela que desayune con sus amigas en el comedor escolar. Allí puede encontrar opciones sanas y llegará a tiempo a clase.

2. Controlar el tamaño de la porción

Las porciones de comidas y tentempiés han crecido con el paso de los años. Para controlar las porciones con facilidad, considere reducir el tamaño de sus platos. Por ejemplo, sirva la cena en platos de ensalada o use tazas en lugar de platos hondos. Otra idea es “emplatar” las comidas en lugar de llevar una fuente a la mesa. También podría colocar en la nevera una guía de porciones y usarla como referencia. Busque una que compare las porciones con los tamaños de cosas con las que sus hijos adolescentes o preadolescentes están familiarizados, por ejemplo el ratón del computador o una pelota de béisbol (pruebe con webmd.com/diet/printable/wallet-portion-control-size-guide).

3. Disminuya la sal

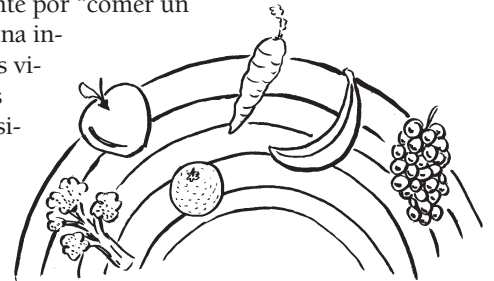
Muchos niños consumen más sal que los 1500 mg recomendados por día. Y consumir demasiada sal conlleva el riesgo de ganar peso ahora y de aumento de tensión más tarde. Anime a su



hijo a reducir el consumo de botanas saladas como chips, cecina de vaca, algunas bebidas y hasta encurtidos. Considere también sustituir algunas de las marcas de alimentos que compra. Por ejemplo, la cantidad de sodio en la salsa para pasta puede variar en 100 mg o más por porción. Compare los niveles de sodio cuando haga la compra y anime a su hijo a que haga lo mismo.

4. Comer de colores

Los mismos pigmentos que dan color naranja a las zanahorias o verde oscuro a las espinacas contienen nutrientes. Que su hijo sepa que simplemente por “comer un arco iris” cada semana ingerirá muchas de las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita. Sugírela que elija tres colores de frutas y verduras para comer cada día. A continuación puede buscar esos colores en el bar de ensaladas del colegio o cuando meriende después de clase. También podría preparar tres cuencos (en el mostrador de la cocina, en la nevera) y llenar cada uno de distintos colores de verduras y frutas. Así encontrará con más facilidad algo con colorido y nutritivo que comer.



5. Cambiar a cereales integrales

El nombre lo dice todo: los cereales integrales contienen toda la semilla y todos el contenido nutricional que posee. Los cereales procesados, como el arroz blando o los panes hechos con

harina blanca, contienen sólo parte de la semilla y muchos menos nutrientes. Junto con vitaminas y minerales esenciales, los cereales integrales también contienen fibra que puede ayudar a que su hijo se sienta satisfecho comiendo menos cantidad y durante más tiempo. Cambien a arroz integral en las comidas y a pan integral para los sándwiches. *Idea:* Para facilitar la transición puede mezclar lo nuevo y lo antiguo (haga un sándwich con una rebanada de pan integral y otra de pan blanco, por ejemplo).

6. Beber más agua

Muchos adolescentes beben refrescos todos los días y eso supone muchas calorías y azúcar extra. Pero



aunque su hija beba sólo refrescos de vez en cuando podría consumir calorías extra con las bebidas deportivas o el jugo. Recuérdele que el agua es la mejor manera de mantener el cuerpo hidratado y no tiene ninguna caloría. Sugíerale que llene botellas reutilizables con agua y las ponga en la nevera. Así podrá agarrar una cuando se vaya

a clase, a entrenamientos deportivos o a otras actividades. Facilite a su hija que “elija” agua sirviéndola en la cena y no teniendo otras bebidas en casa.

7. Consumir lácteos a diario

Una porción de requesón, yogurt, leche o queso es una merienda o una comida excelente puesto que la leche está llena de nutrientes como el calcio o la vitamina D que fortalecen los huesos. Los mejores lácteos son los que no tienen grasa o la tienen reducida. Así mismo, como el yogurt con sabores tiene a menudo más calorías a causa de la azúcar añadida, considere comprar yogurt normal para que su hija mezcle con él un edulcorante como fruta fresca o un poquito de miel. Puede aumentar la ingesta de calcio en la dieta de su hija incluyéndolo con alimentos cotidianos (cocine la avena con leche, añada yogurt a los batidos de frutas).

8. Comer despacio

¿Sabía usted que puede tardarse hasta 20 minutos en sentirse satisfecho después de comer? Si su hijo come demasiado deprisa podría no darse cuenta de que su cuerpo está lleno. Anímelo a que coma despacio y a que descanse entre bocados. Extienda las comidas y evite que los comensales coman demasiado deprisa animando las conversaciones. Podría preguntarle a su hijo qué tal le fue el día o hacer preguntas sobre lo que ocurre en el mundo para darle la ocasión de posar el tenedor y hablar.



9. Elegir la proteína magra

El cuerpo de su hija usa proteínas para todo, desde formar los músculos hasta combatir infecciones. Al elegir proteínas magras como el pescado, el pollo, el pavo o la soja su hija evitará la grasa en carnes como la salchicha o el beicon. Una hamburguesa o un filete están bien de vez en cuando pero la mayoría de las veces su hija debería comer opciones con menos grasa. *Idea:* El pescado es una de las mejores proteínas magras que existe. El atún enlatado es una buena opción, lo mismo que el salmón, el halibut y la trucha: todos ellos tienen muchos aceites omega-3 que son beneficiosos para el corazón.

10. Llevar un diario de comidas

Si su hijo anota lo que come y cuándo lo hace, tendrá mejor idea de sus hábitos de comidas. Podría sugerirle que anote también por qué está comiendo.

¿Tiene hambre? ¿Está cansado, aburrido o estresado? Anímelo a que anote todo esto una semana y hablen de lo que averigüe. Por ejemplo, si normalmente come chips o dulces mientras ve TV quizá pueda comer fruta o limitar el tiempo que pasa frente a la pantalla. Según vaya haciendo cambios, anímelo a que continúe escribiendo en su diario de comidas. Anotar lo que come es una estupenda manera de responsabilizarse.



11. Evitar la comida basura

Probablemente su hija ha oído que la comida basura se compone de calorías vacías y de grasa. Pero quizá acuda aún a productos procesados como golosinas de fruta o perritos calientes porque se comen con rapidez y saben bien. Haga con ella una lista de opciones más sanas (fruta fresca, sándwich de pavo) y colóquela donde la vea cuando busque comida, en la nevera o en la puerta de la despensa. Dígale también que elija un lugar en un armario de la cocina como “zona de tentempiés”. A continuación, llénela de opciones nutritivas que le gusten a su hija.

12. Leer las etiquetas

Cuando vaya de compras con su hijo o saque alimentos de la despensa, lean las etiquetas nutricionales. Dígale a su hijo que debería ser capaz de pronunciar y de reconocer la mayoría de los ingredientes. Una cantidad excesiva de ingredientes difíciles de pronunciar indica por lo general que el alimento es menos sano. Debería también observar qué ingredientes aparecen primero, pues la lista está organizada en relación a la cantidad de cada ingrediente en el alimento. En otras palabras, si la azúcar es el primer ingrediente de la lista, el alimento tiene más azúcar que otra cosa y su hijo debería buscar algo más nutritivo.

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.

