

Cambios sanos que hemos hecho

Paso a paso ¡su familia puede ser más sana! Comparta con ella las siguientes historias de preadolescentes, adolescentes y padres para inspirar a sus hijos a que coman mejor y hagan más ejercicio.



Lo que dijeron los niños...

Recordar el desayuno

“Siempre iba deprisa para llegar al colegio y con frecuencia me saltaba el desayuno. Sé que es importante comer para que mi cuerpo tenga energía para aguantar el día. A mi mamá y a mí se nos ocurrieron ideas para alimentos sanos que pueda agarrar según salgo. Mis preferidos son una tostada integral con aguacate aplastado y un ‘perrito de desayuno’, una banana cubierta de manteca de cacahuate y envuelta en una tortilla de trigo integral. Y a veces desayuno en el comedor escolar”.

Comer porciones más pequeñas

“En la clase de salud hemos comentado que las porciones son mucho más grandes ahora que cuando nuestros padres eran niños. Mi maestra nos dijo que los panecillos bagel son casi el doble de grandes que hace 20 años. Nos dio la idea de usar platos y tazones más pequeños cuando comemos. El tamaño nos ayuda a recordar que comamos porciones más pequeñas y sanas”.

Incluir ejercicio físico

“Leí en una revista que todo el mundo debería hacer 60 minutos de actividad física al día. No se me ocurría cómo encajar una hora al día, así que mis amigos y yo pensamos en un montón de ideas para añadir mini sesiones de ejercicio. Ahora tomamos el pasillo más largo para cambiar de clase y cuando nos juntamos después del colegio lanzamos y atrapamos con un bate y una pelota. En los descansos durante los deberes uso esas pausas para hacer flexiones abdominales, zancadas y otros ejercicios rápidos”.



Dormir lo suficiente

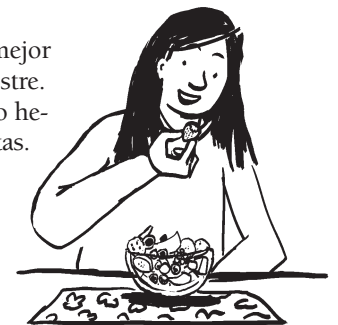
“Mi maestra de gimnasia dijo algo el otro día que realmente me llamó la atención. Dijo que cuando estás muy cansado es más difícil hacer ejercicio. Estoy intentando dormir ocho horas cada noche. He descubierto que cuando duermo lo suficiente me apetece más la actividad física. Además dormir bien por la noche me ayuda a ir mejor en mis estudios porque estoy más alerta”.

Evitar alimentos procesados

“Mi entrenador de fútbol quería que trajéramos meriendas sanas como una manzana o frutos secos. Dijo que, en general, cuantos más ingredientes tenga un alimento, menos sano es. Empecé a fijarme en las etiquetas de los alimentos ¡y es increíble cuántos ingredientes hay en las papas fritas! Ahora es como un juego para mí: buscar tentempiés que son sanos y tienen las listas más cortas de ingredientes”.

Repensar el postre

“Cuando cenaba en casa de mi mejor amiga siempre tomaban fruta de postre. Para mí el postre siempre había sido helado, bizcocho de chocolate o galletas. Pero la fruta es muy refrescante y después no me siento mal. Ahora cuando quiero algo dulce después de cenar, yo misma voy a por la fruta”.



Triunfo en imágenes

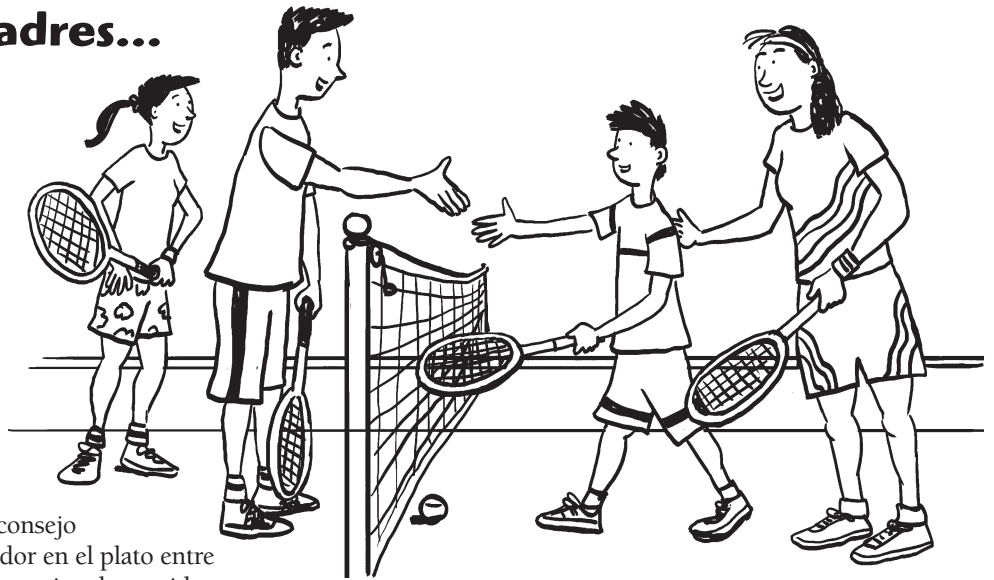
“Esta primavera empecé a realizar más actividad y me siento estupendamente. Para seguir motivado coloqué una foto mía en el espejo del baño. Es una foto de mis amigos y yo montando en bici y divirtiéndonos: me recuerda que debo seguir haciendo ejercicio”.

continúa

Lo que dijeron los padres...

Perder juntos

“Mi hijo quería perder peso pero dijo que no tenía ni idea de cómo empezar. Le dije que yo también quería perder unas cuantas libras y que quizá nos podíamos motivar mutuamente. Decidimos hacer un cambio cada mes, como reducir los refrescos o jugar al tenis. Ya han pasado tres meses y poco a poco nos esforzamos juntos por alcanzar un peso sano. Es divertido animarnos uno al otro y conseguir nuestro objetivo”.



Disfrutar de cada mordisco

“Mi vecina es nutricionista y nos dio un consejo fácil para comer más despacio: Posar el tenedor en el plato entre mordiscos. Así, nos dijo, te das tiempo para masticar la comida y apreciar los sabores. Animo a mi hijo a que haga esto y nos hemos dado cuenta de que nos tomamos tiempo para comer y somos más conscientes de lo que hemos comido”.

Toque de queda en la cocina

“Daba la impresión de que nuestra familia picoteaba sin cesar hasta la hora de acostarnos. Pensé que si ‘cerráramos’ la cocina a cierta hora podríamos evitar comer por la noche. Acordamos poner las 8:30 como nuestro toque de queda en la cocina. Cuando llega esa hora no pasamos a la cocina hasta la mañana. ¡Es increíble cuánto mejor nos sentimos!”



Plan de ejercicios

“Mi primo publicó esta idea en Facebook. Diseñó un plan mensual de ejercicios con una actividad diaria para lograr una buena forma física, como seguir un vídeo para fortalecer los músculos centrales o sacar de paseo al perro. Me gustó la idea e hice una copia para enseñársela a mi familia. Luego añadimos nuestras propias ideas y diseñamos nuestro propio plan de ejercicios. Me da mucha alegría que ahora seamos capaces de hacer ejercicio físico todos los días”.

Mezclar verduras

“Quería que mis hijos comieran más verduras, pero no eran grandes aficionados. Vi en una revista una receta para un batido de espinacas. Era una merienda estupenda para después del colegio y mis hijos ni notaron las espinacas porque estaban mezcladas

con yogurt natural griego, frambuesas congeladas y trozos de piña. La próxima vez voy a probar con batidos de zanahoria”.

Pensar magro

“Cuando compro carne busco los cortes más magros comprobando el porcentaje de grasa que tienen. También compro pollo sin piel o le quito la piel antes de cocinarlo. Y procuro servir pescado dos veces por semana. Otra idea que me ha dado resultado es el lunes sin carne: cada lunes comemos algo como tortas de huevo o cuencos de arroz integral y verduras para variar un poco las cosas”.

Ensaladas más sanas

“Siempre he animado a mi familia a que pida ensaladas cuando comemos fuera de casa, así que me llevé una sorpresa cuando una amiga me dijo que las ensaladas de los restaurantes no siempre son la mejor opción. Me dijo que a menudo contienen ingredientes que aportan muchas calorías como los aliños cremosos, queso, tostones y trocitos de beicon. Ahora, cuando pedimos ensaladas, nos saltamos los extras y pedimos que pongan aparte un aliño más ligero”.



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.