

Cómo elegir alimentos sanos



¿Qué marca de cereal debería elegir su hija en la tienda? En un restaurante, ¿qué puede pedir que no contenga todas las calorías de un día entero? ¿Y cómo podría encontrar algo nutritivo cuando su única opción es una máquina expendedora?

Con estos consejos, su hija descubrirá cómo puede evaluar los alimentos y elegir los más sanos cuando esté con usted y también cuando salga sola.

Almacenar

Comer bien en casa empieza con la compra de alimentos nutritivos. Haga la compra con a su hija y enséñele a tomar buenas decisiones. No sólo dispondrá de alimentos sanos para comidas y tentempiés, sino que además aprenderá a comprar con inteligencia.

Antes: Procure que su hija le ayude a escribir la lista de la compra. Coma con ella un tentempié nutritivo en casa para que no tengan hambre cuando hagan la compra. Con estas estrategias es más probable que compren lo que necesitan y que eviten compras impulsivas como galletas o un galón de helado.

Durante: Busquen opciones frescas y sanas como frutas y verduras, lácteos descremados o bajos en grasa y carnes magras. Para los alimentos envasados, recomíendele a su hija que eche un vistazo a

las etiquetas a fin de identificar las más sanas. Por ejemplo, la cantidad de sodio en los frascos de salsa para pasta varía enormemente: dígame que elija el frasco con menos sodio. Lo mismo podemos decir del contenido de azúcar en los cereales.

Después: Cuando coloquen la compra, coloquen los alimentos más sanos en la parte más visible de la despensa y de la nevera.

Idea: Su hija podría cortar en rodajas cebollas, pimientos, champiñones y zanahorias y ponerlas en bolsas con cierre para hacer “paquetitos de verduras” para tentempiés y salteados.

Y podría colocar fruta fresca en un cuenco en la mesa de la cocina para tenerla a mano.

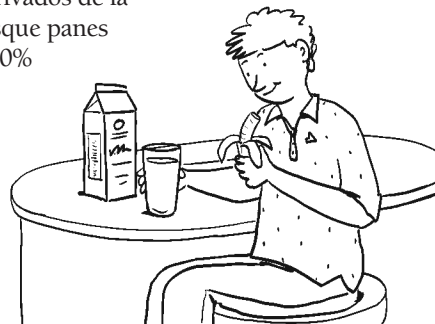


¿Demasiado bueno para ser cierto?

Anime a su hijo a que preste atención a estos productos que parecen nutritivos, pero podrían no serlo.

Pan multicereales. La palabra *multicereales* sencillamente indica que se incluyen varios tipos de cereales. Pero no son necesariamente *integrales*: algunos podrían ser *refinados* o privados de la mayoría de sus nutrientes. Dígame a su hijo que busque panes etiquetados como “100% cereales integrales” o “100% trigo integral”.

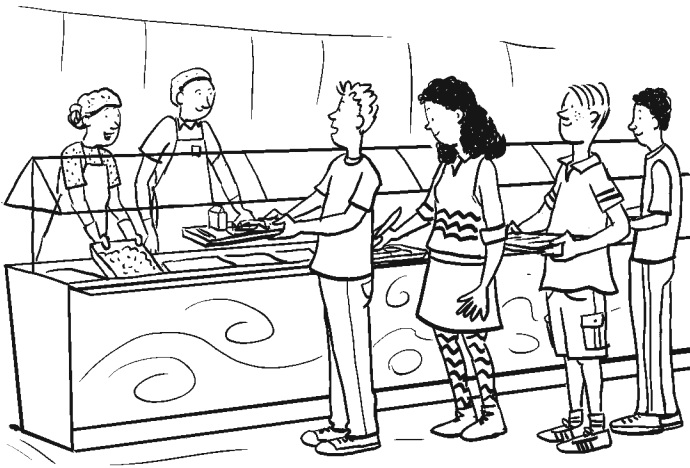
Aliños para ensalada sin grasa. Con excesiva frecuencia, estos aliños usan mucha sal y azúcar para sustituir el sabor de la grasa. Enseñe a su hijo a elegir aliños para ensalada normales con grasas sanas como el aceite de oliva y el aguacate. Además de mantenerlo satisfecho más tiempo, estas grasas ayudan al cuerpo a absorber nutrientes de las verduras de la ensalada y otras vegetales.



Golosinas recubiertas de yogurt. La mayoría de las nueces, pasas o pretzels contienen muy poco yogurt real. Su hijo podría optar por comer yogurt griego con pasas. O podría rebozar uvas en yogurt griego, recubrirlas con nueces partidas y congelarlas para conseguir una golosina dulce y crujiente.

Barras energéticas. ¿Sabe su hijo que su barra de proteínas favorita puede contener más azúcar que la típica barrita dulce? Sugíerale que elija barras con menos de 8 gramos de azúcar por porción y que tengan listas de ingredientes breves y sencillas. Mejor aún, puede reponer fuerzas con una banana y un vaso de leche descremada.

Comer fuera de casa



Almuerzo en el colegio, cena con los amigos, tentempiés en el cine... independientemente de cuándo y de dónde coma, su hijo puede encontrar las mejores alternativas con estas estrategias.

El comedor escolar

El desayuno y el almuerzo en la escuela desempeñan un importante papel en el mantenimiento de una dieta sana. Dígame a su hijo que lea el menú del comedor escolar al comienzo de cada semana. Pensar con anticipación lo que podría comprar le permitirá tomar decisiones mejores. *Consejo:* Recuérdale a su hijo que *coma* de verdad en la escuela, pues a veces los estudiantes se saltan el almuerzo para estudiar o socializar. Indíquele que la comida de mediodía le permitirá rendir más en las clases de la tarde y en los entrenamientos y las actividades de después del colegio.

Restaurantes

Sugírela a su hija que antes de salir mire el menú en la red. Ver la cantidad de calorías en el pollo del General Tso o la doble hamburguesa con beicon podría bastar para encaminarla a una opción más sana. Para controlar lo que come podría dividir un



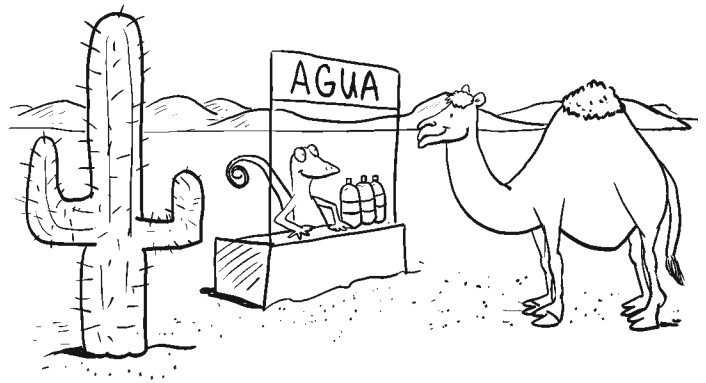
plato principal o un bocadillo con una amiga. También podría incrementar los nutrientes pidiendo arroz integral en lugar de blanco o una ensalada pequeña en lugar de papas fritas. Si el sitio web tiene una calculadora de nutrición, animela a que experimente con distintos añadidos y salsas para hacer platos más sanos. A veces un sencillo ajuste, como sustituir la mahonesa por mostaza o pedir la salsa aparte, pueden suponer una gran diferencia. Digamos que $\frac{1}{4}$ de las calorías de un cuenco de burrito proviene de la crema agria: podría pedirla aparte y usar sólo una pequeña cantidad.

Máquinas expendedoras

Comparta este detalle con su hijo: Miren “arriba y abajo” cuando seleccionen un producto de una máquina expendedora. Por lo general los productos más nutritivos están en las filas más altas y más bajas (mientras que las papitas y las barras dulces están a la altura de los ojos). En las filas “buenas” puede encontrar aperitivos como palomitas, pipas de girasol y mezclas de nueces y frutos secos.

Fiestas

Si su hija está invitada a una fiesta, animela a que pregunte a los anfitriones si puede llevar un plato para compartir. Lo pasará bien investigando “aperitivos sanos para fiestas” en Pinterest y tendrá garantizada una comida sana por lo menos. Podría hacer una salsa de verduras con siete capas para mojar o una salsa de maíz y frijoles negros, o inspirarse en ideas que encuentre para inventar la suya propia. Y cuando su hija dé una fiesta, ofrézcale ayuda para preparar un menú sano.



Puestos de venta

En el estadio, la piscina, la feria o en el cine, a su hijo quizá le tienten los perritos calientes o el algodón dulce. Recuérdale que aunque una golosina de vez en cuando no importa, por lo general hoy día hay otras opciones disponibles en los puestos de venta. Podría olvidarse de la barra dulce y buscar un wrap de pavo, papitas horneadas o fruta fresca. También debería evitar los refrescos: el agua es la mejor bebida.

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.