

Consejos para padres: Los gustos de los jóvenes

Pueda que su hijo adolescente necesite cambiar sus hábitos alimenticios, pero no sepa mucho sobre nutrición para poder hacerlo. El saber comer saludablemente es especialmente importante para los jóvenes, y usted puede ayudarlos a tomar las decisiones correctas.

Vaya paso a paso

Primero que nada, el tener una dieta balanceada es crucial. No olvide enfatizar los cuatro grupos básicos de alimentos. Sirva una variedad de alimentos todos los días para asegurarse que sus hijos tengan una dieta balanceada.

Una dieta balanceada para los adolescentes

Empiece el día con un desayuno. Si las comidas típicas del desayuno no les resultan apetecibles, pruebe servir algo que les guste a sus hijos, sin importar lo que sea. No hay nada malo en comer pasta, sopa o incluso pizza a las 7 de la mañana.

Pruebe hacer este rápido batido de frutas con yogur:

En una licuadora, mezcle:

½ taza de leche o leche de soya

½ taza de plátanos congelados

4 fresas

1 cucharada de miel

2 cucharadas de salvado de avena

Prepáreles un almuerzo balanceado para llevar a la escuela. Incluya frutas frescas y vegetales, comidas integrales, carnes, pollo o pescado, y leche baja en grasa, o yogur.

Déles sólo postres o bocadillos saludables. En vez de comprar dulces, ayude a sus hijos adolescentes a prepararse sus propios postres con menos azúcar y grasa.

Está bien incluir grasa en nuestra dieta. No hay nada de malo en comer una hamburguesa con una orden pequeña de papas fritas a la hora del almuerzo, siempre y cuando mantenga el contenido de grasa bajo de sus otras comidas del día.

Siga dándoles bocadillos. Los adolescentes necesitan ingerir más calorías, así que pueda que necesiten comer entre comidas. Trate de darles frutas, yogur bajo en grasa, pasteles de arroz, pretzels, o jugo para que coman durante el día.

El comer adecuadamente puede ayudar a su hijo a aprender mejor.

La buena nutrición promueve la salud, y un niño saludable aprende mejor. Los niños que no se alimentan bien son más propensos a enfermarse, a faltar a clases, y por lo tanto, a retrasarse en su aprendizaje.

Un niño saludable tiene la energía necesaria para aprender. Los niños que no se alimentan lo suficiente (o que no comen comidas adecuadas), no tienen la energía necesaria para rendir todo el día en la escuela.

Los niños saludables aprenden de su entorno. Los niños que no se alimentan bien no tienen la energía suficiente para aprender y jugar, y tienden a comunicarse menos con sus compañeros.

La buena nutrición le proporciona cimientos al cerebro. Por ejemplo, los niños en edad escolar que tienen falta de hierro, pueden mostrar falta de atención en clase y pudieran tener discapacidades de aprendizaje.

Debería saber que...

- El consumir mucha azúcar interfiere con el aprendizaje, al reducir la capacidad de concentración y reducir la memoria a corto plazo. Evite darles a sus hijos dulces, galletas, sodas y frutas enlatadas con jarabe.
- La cafeína interfiere con la habilidad de un niño de permanecer quieto y concentrarse. Evite darle comidas que contengan cafeína como el café, té, chocolate caliente, chocolate y colas.
- Se sospecha que los aditivos como los sazonadores artificiales, colorantes y preservativos interfieren con la habilidad de concentración y de prestar atención.

Más allá de la cocina

Lea y aprenda sobre nutrición. Una vez que aprenda los principios básicos de una buena nutrición y sobre comidas saludables, usted y su familia podrán empezar a vivir una vida más saluable y productiva.

Sirva de ejemplo. Demuestre la importancia de tener buenos hábitos alimenticios comiendo saludablemente. Una vez que aprenda sobre buena nutrición, invite a sus familiares a que la ayuden a planificar comidas saludables. Esta es una manera de hacer que los niños aprendan la importancia de una dieta balanceada de primera mano. Recuerde que el desarrollar nuevos hábitos toma tiempo y conciencia. Sea paciente. Al final del semestre, sus hijos adolescentes estarán más saludables por dentro y por fuera.

Para más información:

Links:

http://www.nutrition.gov/index.php?mode=fulltext&mode2=info_for&audience=Adolescents

<http://www.betterhealthusa.com/public/268.cfm>

<http://library.thinkquest.org/10991/index.html>

Libros:

Beck, Leslie. "Healthy Eating for Preteens and Teens". Penguin Global, 2007.

Nissenberg, Sandra; Pearl, Barbara N. "Eating Right from 8 to 18: Nutrition Solutions for Parents". Wiley, 2002.

Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!

