



Ayude a su hijo adolescente a escoger alimentos saludables

(11 a 21 años de edad)

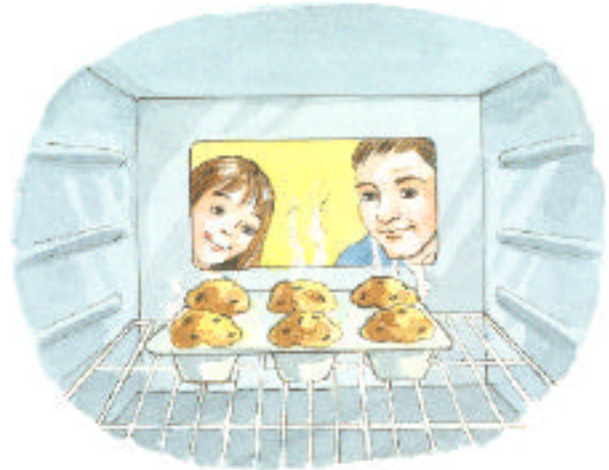
Los adolescentes pasan más tiempo y comen más comidas fuera de casa. He aquí las respuestas a preguntas importantes que usted puede tener acerca de la nutrición de su hijo adolescente.

¿Cómo podemos reunirnos para compartir comidas saludables en familia cuando estamos tan ocupados?

- Haga de la preparación y de la cocción de los alimentos una actividad familiar.
- Coman juntos comidas distintas. Por ejemplo, desayunen juntos un día y almuercen o cenén al día siguiente.
- Compren platos saludables preparados en una tienda o comidas saludables para llevar en un restaurante.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo adolescente a ingerir suficiente calcio?

- Sirva alimentos ricos en calcio, tales como leche desnatada, queso, yogur, tofu procesado con sulfato de calcio, brócoli y legumbres de hojas verdes como col rizada y nabo.
- Sirva leche de sabor con poco contenido de grasa, por ejemplo leche de chocolate o de fresa.
- Utilice productos lácteos de bajo contenido de grasa en sus recetas (pudines, batidos, sopas y cocidos).
- Sirva productos lácteos poco usuales, como nuevos sabores de yogur desnatado.
- Si el sistema digestivo de su hijo adolescente no tolera la leche ni otros productos lácteos (intolerancia a la lactosa), ponga en práctica las sugerencias siguientes:
 - Sirva pequeñas cantidades de estos alimentos a lo largo del día.
 - Sirva estos alimentos junto con alimentos no lácteos.
 - Sirva productos lácteos sin lactosa, yogur y quesos duros añejos, tales como el cheddar, el colby, el suizo y el parmesano, que tienen un contenido bajo de lactosa.
 - Dé a su hijo adolescente comprimidos de lactasa antes de que ingiera productos lácteos con contenido de lactosa.



- Sirva alimentos, tales como jugo de naranja y productos a base de cereales, con suplemento de calcio (fortificados con calcio).
- Si estas ideas no le dan resultado, hable con un profesional de salud acerca de dar a su adolescente un suplemento de calcio.

¿Cómo puedo hacer que mi adolescente desayune?

- Proporcione alimentos rápidos y cómodos de consumir, tales como roscas de pan, barras dietéticas de granola, frutas, jugo puro de fruta y yogur.
- Sirva alimentos distintos de los que acostumbra servir en el desayuno (por ejemplo, bocadillos, papas horneadas y restos de comidas, tales como pollo o fideos).
- Ayude a su adolescente a organizarse de forma que tenga tiempo de comer en la mañana.
- Prepare el desayuno la noche anterior.
- Si su adolescente está apurado, ofrézcale alimentos tales como frutas o una combinación de cereales para que coma en la escuela.

¿Cómo puedo ayudar a mi adolescente a

comer alimentos saludables fuera de casa?

- Motive a su hijo a comprar alimentos saludables en la escuela, en las tiendas, en los restaurantes y en las distribuidoras automáticas.
- Examine los menús de la escuela y de los restaurantes con su adolescente, y hable de las opciones de alimentos saludables y de las porciones apropiadas. Encuentre alimentos con poco contenido de grasa, azúcar y calorías.
- Motive a su adolescente a comer ensaladas con salsas que contengan pocas calorías y carnes al horno o asadas.
- Motive a su adolescente a evitar comer alimentos fritos o a reducir el tamaño de las porciones. Por ejemplo, sugiera que comparta una orden de papas fritas con algún amigo.
- Enseñe a su adolescente a hacerse servir alimentos más saludables como, por ejemplo, pedir que no le pongan mayonesa.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a sentirse satisfecho de su aspecto?

- Los adolescentes son muy sensibles a su apariencia. No critique ni el tamaño ni la configuración de su cuerpo.
- Al hablar con su adolescente, concéntrese en los rasgos que no se relacionan con la apariencia física.
- Hable con su adolescente acerca de cómo los medios de comunicación influyen en su imagen física.
- Dé buen ejemplo: no critique el tamaño ni la configuración de su propio cuerpo ni del cuerpo de los demás.

¿Cómo puedo ayudar a mi adolescente a ser más activo?

- Limite a 1 ó 2 horas diarias el tiempo que su hijo adolescente dedica a la televisión, a las videocintas y a los juegos electrónicos
- Motive a su adolescente a tomarse un descanso de 10 minutos de actividad física por cada hora dedicada a la televisión, a las videocintas o a los juegos electrónicos.
- Haga de la actividad física parte de la vida diaria de

Notas

su adolescente. Por ejemplo, utilice las escaleras en lugar de tomar el ascensor, y camine o ande en bicicleta en lugar de viajar por automóvil.

- Motive a su adolescente a inscribirse en actividades físicas planificadas, tales como natación, artes marciales o baile.
- Participen juntos en actividades físicas como, por ejemplo, montar bicicleta, bailar o patinar. Es una muy buena manera de compartir el tiempo con su adolescente.
- Dé buen ejemplo, participe en actividad física regular.

¿Cuáles son los síntomas comunes de los trastornos relacionados con la alimentación?

Si advierte uno de estos síntomas, hable con un profesional de salud acerca de sus preocupaciones.

Anorexia Nervosa

- Pérdida excesiva de peso en un corto período de tiempo
- Continuar una dieta a pesar de estar delgado
- Descontento con la apariencia física; creer estar gordo a pesar de estar delgado
- Pérdida del período menstrual, en el caso de una adolescente
- Obsesión con la actividad física
- Comer en secreto
- Depresión

Bulimia Nervosa

- Comer en exceso sin que se advierta aumento de peso
- Obsesión con la actividad física
- Encerrarse en el cuarto de baño por largos períodos de tiempo (por ejemplo, para inducir el vómito)
- Vomitar o utilizar laxantes
- Interés inhabitual en ciertos alimentos y adopción de rituales poco comunes relacionados con la comida
- Depresión

Recursos

American Anorexia Bulimia Association
Teléfono: (212) 575-6200
Sitio web: <http://aabainc.org/home.html>

American Dietetic Association
Teléfono: (800) 366-1655
Sitio web: <http://www.eatright.org>

USDA Food and Nutrition Information Center
Teléfono: (703) 305-2554
Sitio web: <http://www.nal.usda.gov/fnic>

Esta hoja informativa contiene información general y no sustituye el diálogo con el profesional de salud de su hijo acerca de sus preocu-