

Cómo ayudar a su hijo adolescente a elegir alimentos saludables.

Su hijo pudiera tener sobrepeso por muchas razones. En ocasiones se debe a otras afecciones de la salud. Las afecciones de algunas personas contribuyen a su peso

- ya que sus cuerpos son más lentos al procesar la comida y quemar calorías
- no se sienten satisfechos, por lo que no saben cuándo dejar de comer

Estas son algunas formas de ayudar a enseñarle a su hijo adolescente a elegir alimentos saludables:

- Llévelo con usted al supermercado. Vaya a la sección de frutas y verduras frescas y permítale elegir cuáles cocinar cada semana.
- Haga un plan de alimentación saludable para su adolescente. Si puede, pida una cita con un especialista en dietas que le ayude.
 - **No prepare ni coma alimentos fritos** como pollo frito, banderillas y papas fritas.
 - **Limite los dulces** como pasteles, galletas, dulces y tartas.
 - **Elija alimentos horneados o a la parrilla** como pollo al horno, pescado a la plancha o carnes bajas en grasa.
 - **Limite los alimentos salados (con alto contenido de sodio)** por ejemplo, carnes frías, alimentos enlatados, encurtidos y bocadillos salados.
 - **Elija alimentos ricos en fibra** como pan o tortillas de trigo integral, frijoles, arroz integral y pasta de trigo integral.
- Pídale que haga un álbum de recortes con fotos de alimentos que haya recortado de revistas o periódicos.
 - Ayúdelo a organizar los alimentos en grupos.
 - **Luz verde** = saludable
 - **Luz amarilla** = alguna vez
 - **Luz roja** = no es saludable
 - Enséñele a escoger alimentos principalmente de los grupos de **Luz verde** o **Luz amarilla**.
- ¡Sea un buen ejemplo y trate de elegir alimentos saludables para usted también!