

¿Cómo puede ayudar mi comunidad?

Los adolescentes pasan mucho tiempo en la escuela. La alimentación y la actividad física son importantes para que aprendan bien.

Como padre, usted puede ayudar a que la escuela de su adolescente, apoye la alimentación sana y la actividad física. Algunas ideas son:

- **Bocadillos saludables disponibles en la escuela**

La mayoría de los dirigentes escolares saben que a todos nos gustan los bocadillos. Muchos bocadillos tienen un alto contenido de grasa y de azúcar. Las papitas, donas, pasteles, dulces y refrescos se pueden comer de vez en cuando, pero también es bueno tener opciones más saludables, como yogur o frutas. Las escuelas pueden insistir que las máquinas vendedoras y cafeterías ofrezcan alimentos más saludables. Así, los adolescentes que estén buscando un bocadillo saludable en la escuela lo podrán encontrar.

- **Lugares en la escuela y en la comunidad para la actividad física**

Muchos adolescentes no tienen un lugar para estar físicamente activos. Es posible que no se sientan seguros en el vecindario o que no tengan parques o gimnasios cerca. Los lugares en las escuelas y en el vecindario (como gimnasios, campos, albercas y canchas) se pueden abrir a los adolescentes los fines de semana, las tardes y durante las vacaciones escolares.

- **Promover los alimentos saludables**

Si la escuela ofreciera y promoviera los alimentos saludables con envolturas atractivas y a menores precios, tal vez más estudiantes elegirían esos alimentos.

¿Qué puedo hacer?

Como padre usted se preocupa mucho por sus hijos. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarles.

- Llame al director de servicios de comidas y pídale que venda alimentos saludables que les gusten a los estudiantes.
- Trabaje con la organización de padres de la escuela para incrementar las opciones de alimentos saludables y de actividad física en la escuela.
- Estimule la venta de alimentos saludables en los eventos deportivos, en las fiestas y en las recaudaciones de fondos.
- Hable con el maestro de educación física sobre las actividades físicas disponibles después del horario escolar.
- Hable con el director de la escuela y con el superintendente del distrito y escríbalos sobre sus inquietudes sobre la alimentación de sus hijos.

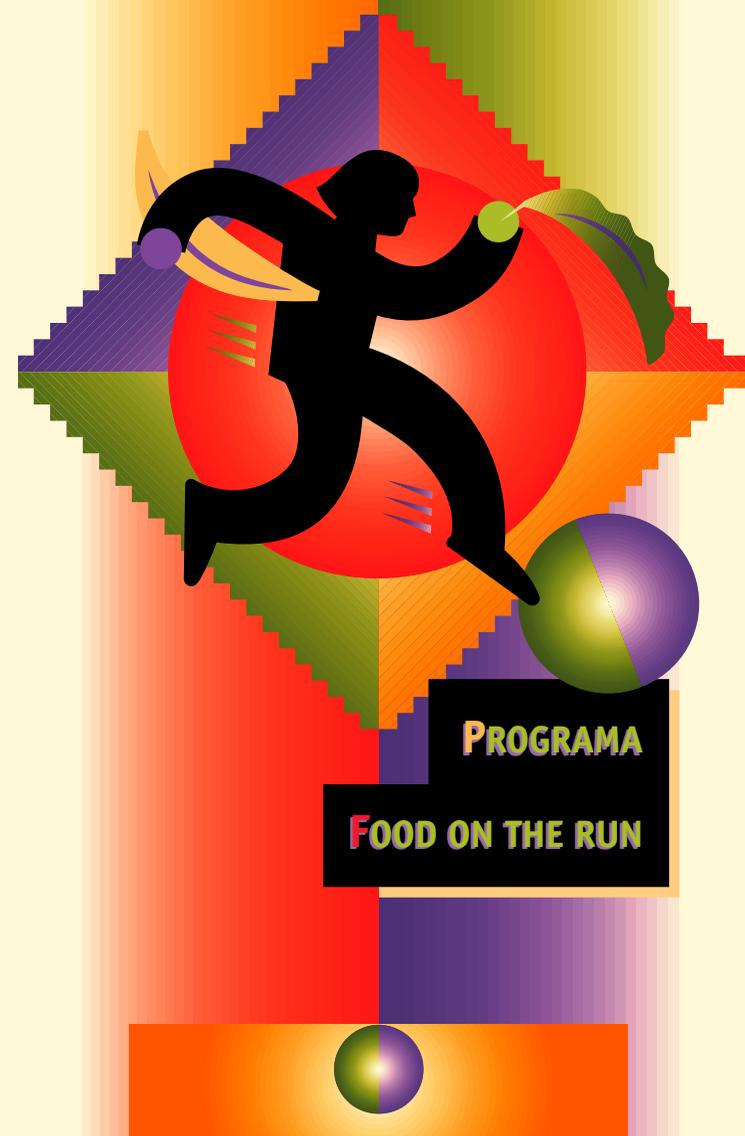
Para más información sobre la alimentación saludable, la actividad física y la manera en que usted puede hacer que su comunidad sea un lugar más sano, póngase en contacto con:

"Food on the Run" es un programa de California Project LEAN (las siglas representan: Dirigentes que promueven actividad y nutrición). Project LEAN es un esfuerzo colaborativo del Departamento de Servicios de Salubridad del Estado de California, y el Instituto de Salud Pública. Project LEAN es patrocinado por el Departamento de Servicios contrato #99-85323 de la sección de Epidemiología y Promoción de Salud.

California Project LEAN, P.O. Box 942732, MS-675, Sacramento, CA 94234-7320, 916/323-4742; Fax 916/445-7571, www.dhs.ca.gov/lean

Alimentación Saludable y Actividad Física

PARA SU ADOLESCENTE





oy en día todos están de acuerdo que la alimentación saludable y la actividad física son importantes. ¿Pero son importantes para los adolescentes? ¡Sí! La alimentación saludable y la actividad física juegan un papel muy importante en algunos aspectos en la vida de los adolescentes tales como:

- El aprendizaje
- Sentirse y lucir bien
- Confianza en sí mismos
- Energía y motivación
- Manejo del estrés

Criar a un adolescente puede ser una tarea difícil. Con frecuencia los padres se preguntan lo siguiente:

¿Porqué los adolescentes no eligen alimentos saludables y no hacen actividad física?

Algunos de los motivos lo pueden sorprender:

- Muchos adolescentes no saben qué alimentos son saludables.
- Los alimentos saludables no siempre están disponibles ni se promueven en las escuelas o en los lugares que frecuentan los adolescentes.
- A los adolescentes no siempre les gustan las actividades físicas que tienen a su disposición.
- Muchos adolescentes no se sienten seguros al hacer actividades físicas en su vecindario.

Mi adolescente sólo quiere comida "no nutritiva" y "comida rápida". ¿Qué puedo hacer?

- **Compre bocadillos con poca grasa:**

EN LUGAR DE:

- Tostaditas de maíz fritas , papitas (chips)
- Cremas y/o mayonesa
- Helados
- Batidos de leche

PRUEBE:

- Tostaditas de maíz horneadas , y papitas horneadas
- Salsa
- Helado bajo en grasa
- Licuados de fruta

- **Cenen juntos.** Pruebe estas ideas fáciles y rápidas como parte de una cena sana:

- Tacos de frijoles y queso bajo en grasa
- Espaguetis con salsa de tomate y una ensalada
- Quesadillas usando queso bajo en grasa y pollo
- Sopa de verduras con tortillas de maiz

- **Prepare un desayuno sabroso.** Tenga comidas rápidas y saludables que se puedan combinar para un desayuno sano:

- Fruta
- Yogur con poca grasa
- Cereales con poca azúcar
- Leche baja en grasa o sin grasa (1%, skim)
- Pan de trigo
- Tortillas
- Waffles congelados con poca grasa

- **Elija "comidas rápidas" con inteligencia.**

Elija opciones saludables, como:

- Hamburguesas simples pequeñas, en lugar de las hamburguesas grandes especiales
- Emparedados de pollo asado
- Salsa a base de tomate o catsup, en lugar de mayonesa
- Aderezos para ensaladas con poca grasa

¿Qué puedo hacer para sacar a mi adolescente del sillón?

- Pregunte a su adolescente sobre el tipo de actividades físicas que le gusta hacer.
- Ponga el ejemplo para él. Deje que su adolescente lo vea haciendo actividad física regularmente.
- Planifique eventos familiares que incluyan actividades físicas, como caminar o andar en bicicleta.
- Provea a los adolescentes transporte a lugares seguros para que hagan actividad física.
- Recompense a su adolescente por hacer trabajos físicos, como cortar el pasto o pasar la aspiradora.
- Limite el tiempo que pasa viendo televisión o usando juegos de video.
- Sea creativo. Si a su adolescente no le gustan los deportes competitivos, sugiera actividades como baile, karate y natación.
- Recuerde que casi cualquier tipo de actividad física puede hacer que su adolescente sea más sano.