

EL EQUILIBRIO requiere práctica

Equilibrando las comidas rápidas con alimentos saludables y ejercicio, puede mantener un estilo de vida saludable.



cómo Ygra aprovecha al máximo las COMIDAS RÁPIDAS de sus hijos

“Para los padres ocupados como yo, los restaurantes de comidas rápidas son herramientas de supervivencia. Resultan prácticos cuando mis hijos y yo salimos. Y salimos mucho.

Naturalmente, comenzó a preocuparme que comieran tanta comida rápida. Incluso aunque sea sólo de vez en cuando, se va sumando, especialmente para un niño pequeño. Por eso, empecé a buscar maneras de eliminar parte de la comida rápida sin eliminar por completo los restaurantes de comida rápida.

En primer lugar, siempre les pido yo la comida. No sólo ahorra tiempo y complicaciones, sino que así puedo pedirles leche en lugar de refresco. Por cierto, quizá les gustara más un jugo de fruta o limonada, pero creo que sus huesos agradecen más la leche. Y si sus huesos están agradecidos yo también lo estoy.

Algo importante que aprendí es a no cambiar constantemente. Una vez que uno comienza a darles leche, es mejor mantener la decisión. Si se da por vencida una sola vez, tratarán de lograrlo nuevamente. ¡Es sorprendente ver qué buena memoria tienen los niños!

Desde luego, siempre quieren papas fritas. Las reparto entre mis niños, de manera que cada uno sólo come la mitad de grasa. Y les dejo mojar las papas en ketchup. Así comen más lentamente, y están satisfechos más rápidamente.



Ygra, con su hija Nabrioska

Les encanta comer. Pero no tiene sentido darle a un niño pequeño una hamburguesa casi tan grande como el mismo niño. Por eso, siempre compro un sándwich pequeño.

¿Postre? De ningún modo: para mis niños el postre es el parque. Los hago entretenerse y jugar y no extrañan para nada los dulces.

Cuando no salimos, estamos en casa. Y cuando estamos en casa, pedimos pizza. Es la mejor manera de hacerles comer verduras ocultas. Hago eso desde que comenzaron a comer pizza. Claro, con todo ese queso, ¿a quién le hace falta la grasa adicional de la carne? A ellos no y a mí tampoco. Y si agregara salchichón o salami, los niños seguramente separarían las verduras. ¿Para qué tentarlos?

Eso es lo que yo hago. Puede no funcionar para todas las familias, pero funciona en la nuestra. Y si su familia ya está acostumbrada a las comidas rápidas, seguro que también encontrará algo que funcione para ustedes”.

Sugerencias de Ygra para las comidas rápidas.

- **PIENSE EN PEQUEÑO:** hamburguesas, y bebidas pequeñas
- **PIENSE EN BLANCO:** leche descremada en lugar de refresco
- **PIENSE EN DIETÉTICO:** aderezo para ensaladas de bajas calorías en lugar de aderezo común
- **PIENSE CON ANTICIPACIÓN:** pida sándwiches sin mayonesa
- **PIENSE INTELIGENTEMENTE:** pida comidas a la parrilla en lugar de fritas
- **PIENSE EN BAJAS CALORÍAS:** pida pizza con vegetales en lugar de carne



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA

150 N. 18th Avenue, Suite 310

Phoenix, AZ 85007

1-800-252-5WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THTM material and concept provided by MA Dept. of Health

