

artículo especial para la comunidad

Alimentación saludable para familias activas y sobre la marcha

Este artículo brinda consejos e ideas para que usted y sus hijos se diviertan durante el verano y disfruten de un estilo de vida activo en la comodidad de su propia ciudad



Cuando los niños regresan a la escuela y sus actividades diarias aumentan, puede resultar un poco difícil encontrar el tiempo necesario para que usted y su familia se alimenten saludablemente. Las familias de hoy están en constante movimiento, yendo de un lado a otro y pasan varias horas a la semana en su auto.

El tiempo que la gente pasa en el auto está aumentando. Como resultado, muchas familias están cambiando su modo de alimentarse. Por ejemplo, de acuerdo al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el 48% de gastos en alimentos paga por comida que se consume fuera de casa.

Durante los días más ocupados, las familias necesitan energía para realizar todas sus actividades. Sin embargo, frecuentemente eligen opciones más rápidas sin tener en cuenta que estos alimentos contienen altos contenidos de grasa, azúcar agregada y calorías.

Los siguientes consejos ayudarán a que su familia se alimente saludablemente mientras mantiene un estilo de vida ocupado.

Prepare bocadillos saludables. Si ha planeado un día familiar lleno de actividades que incluyan pasar tiempo en el auto, asegúrese de llevar bocadillos saludables. Considere agua, vegetales o frutas frescas, queso bajo

en grasas, galletas de grano entero o porciones de cereal bajo en azúcar.

Tome decisiones saludables en restaurantes de comida rápida. A veces, la comida rápida es la única opción cuando tiene que pasar mucho tiempo en su auto. Trate de escoger opciones más saludables, como sándwiches sin queso, ensaladas con salsas bajas en grasa; reemplace las papas fritas por fruta; y pida carne a la plancha o parrilla en vez de frita.

Lea las etiquetas. Detenerse en una bodega para comprar un bocadillo puede llevarlo a tomar decisiones poco saludables. Leer la información nutricional en la etiqueta de los productos hará que usted y sus niños tomen la mejor decisión. Elija bocadillos y bebidas que sean bajas en calorías y azúcar agregada. Recuerde que algunos alimentos envasados pueden contener más de una porción. Asegúrese de consumir la cantidad sugerida por persona.

Para obtener más consejos sobre cómo ayudar a que su familia logre un estilo de vida más saludable y para aprender más sobre los alimentos incluidos en la tabla VARiedad, visite la página web de ¡Podemos! (Sugerencias Para Mejorar La Actividad y Nutrición de los Niños)[®]: <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol>