

Los refrigerios o meriendas y la comida rápida para los adolescentes

(Snacking and Fast Food)

LOS REFRIGERIOS

Los refrigerios o meriendas pueden ayudarte a obtener todos los alimentos y nutrientes que tu cuerpo necesita todos los días.

Algunos refrigerios o meriendas saludables incluyen:

- Galletas integrales y palomitas de maíz
- Zanahorias, tomates, pimientos y apio
- Uvas pasas, frutas frescas, paletas de frutas
- Queso, yogur descremado, yogur congelado, leche descremada
- Pavo sin grasa, huevos hervidos, maní con cáscara

Consejos para comer refrigerios o meriendas saludables:

- Come porciones pequeñas
- Trata de no comer demasiado y de no comer muy poco
- Comparte tu merienda con un amigo
- Pon el refrigerio en un plato o en una servilleta, siéntate y disfrútalo

- No veas televisión mientras comes tu merienda. Concéntrate en disfrutar de tu comida y no permitas distracciones.
- Si decides comer refrigerios dulces o altos en grasa, cómelos solamente de vez en cuando.

LA COMIDA RÁPIDA

Este tipo de merienda y refrigerio tiende a ser muy alta en grasa y sal, y muy baja en fibra, calcio y otros nutrientes. Las porciones que se sirven en los restaurantes de comida rápida también tienden a ser más grandes. No es bueno para tu salud comer comidas grasosas o con mucha sal.

Recuerda lo siguiente cuando vayas al restaurante de comidas rápidas:

- Toma agua en vez de tomar soda o té dulce
- Si tomas soda o gaseosa, sívela en un vaso pequeño
- Toma leche descremada
- Escoge sándwiches o tortas asadas y no fritas
- Ponle tomate, lechuga y otros vegetales a tus sándwiches

- Come una papa asada o ensalada con un poco de aderezo en vez de comer papas fritas o cebolla frita
- Come pizza regular sin queso adicional
- Ponle vegetales a la pizza como los hongos, pimientos y tomates
- Come hamburguesas, burritos, tacos y papas fritas de tamaño regular, no de tamaño extra grande
- No añadas tocino, crema agria o guacamole a tus comidas
- No consumas mayonesa o salsa tártara
- Usa la salsa de tomate, salsa de barbacoa o la mostaza en vez de la mayonesa