

Picoteo

El que estés creciendo hace que tengas hambre. Por lo tanto, puede que en ocasiones los niños y los adolescentes que están en edad de crecimiento estén mucho más hambrientos de lo normal y que necesiten tomar un tentempié. Sin embargo, este aumento del apetito no debería de satisfacerse con dulces sino con fruta fresca, vegetales crudos, bocadillos hechos a base de pan integral, cereales no azucarados, o yogures.

Sin embargo, ese deseo por picotear algo no viene sólo dado por el crecimiento. En el caso de los niños y de los adolescentes, existen otras razones más comunes como el aburrimiento o la búsqueda de atención. Pero también los adultos pueden tener ese deseo por picotear. No obstante, picotear de forma regular sin una sensación real de hambre puede

convertirse en un hábito que con el tiempo puede desembocar en sobrepeso.

Además, el relacionar ciertas actividades con la ingesta de alimentos puede convertirse en un hábito. Jugar, por ejemplo, puede llegar a asociarse con picotear dulces o ver la televisión con el consumo de patatas fritas de bolsa. Inconscientemente, estas situaciones o eventos se acaban relacionando con el consumo de ciertos alimentos y con el placer, pero, a su vez, también se pierden las sensaciones de hambre y de saciedad. Además, si comes cuando tu atención esta puesta en otro sitio como ver la televisión, jugar, etc., las pistas internas normales que manda el cerebro para que pares de comer son menos efectivas y puedes continuar comiendo mucho más de lo que realmente necesitas.

Aquí hay algunos consejos que te pueden ayudar a llevar a cabo hábitos de alimentación saludables:

Realiza 5 comidas al día: El desayuno, un tentempié a media mañana, la comida, la merienda y la cena. Este orden se puede cambiar para que se adapte mejor a tu rutina diaria. Para el tentempié a media mañana y la merienda elige fruta fresca, verduras crudas, bocadillos hechos a base de pan integral, cereales no azucarados, o yogur.

Lleva a cabo una dieta variada y equilibrada: Es importante una amplia selección de alimentos y en las cantidades correctas para alcanzar un suministro adecuado de nutrientes. Se deberían comer bastantes patatas y productos a base de cereales (preferiblemente integrales). La leche y los productos lácteos deberían consumirse diariamente y el pescado y la carne una o dos veces por semana.

Consume muchas frutas y vegetales: El consumo diario de 5 porciones de fruta y vegetales (crudos o cocinados durante poco tiempo) nos aportan vitaminas esenciales, minerales, fibra y fotoquímicos. Una porción de fruta puede sustituirse por un zumo natural.

Bebe de forma regular: deberían ingerirse 1,5 litros de líquidos al día. Lo más adecuado es consumir bebidas de bajo contenido calórico como el agua o las infusiones no azucaradas.

Realiza tus comidas acompañado/a: Se debería comer en una atmósfera agradable y junto con otras personas siempre que fuera posible. Evita comer con prisas.

Modera los dulces: Los dulces deberían tomarse de forma muy poco frecuente.

