

Cómo comer comida rápida más saludable

Reunirse con amigos en un local de comida rápida o comer algo después de un evento deportivo o evento escolar es parte de ser un adolescente. Comer demasiada comida rápida o elegir alimentos con alto contenido calórico puede arruinar el cuerpo y afectar negativamente su funcionamiento.

Estos son algunos consejos para tomar decisiones inteligentes cuando comemos rápido:

Elige el equilibrio

Incorporar artículos que tengan proteínas magras (pescado, pollo, frijoles), frutas y verduras y cereales integrales (pan de trigo integral o arroz integral) será más saludable que comer papas fritas y una hamburguesa con pan blanco. Busca alimentos grillados u horneados en lugar de alimentos fritos, y los alimentos como ensaladas o frutas son una excelente opción de acompañamiento.

Cuidado con el tamaño de las porciones

Puede ser fácil comer más cuando está frente a ti y salir a comer generalmente significa tamaños de porciones grandes. Llévate la mitad de tu comida a casa para comer al día siguiente y elige el tamaño pequeño de las comidas en lugar de la opción agrandada.

Elige tu bebida de forma inteligente

Los refrescos, jugos, té dulce y algunas bebidas deportivas tienen mucha azúcar y muy pocos nutrientes. Optar por agua o leche baja en grasa te mantendrá hidratado y sin las calorías adicionales y aditivos no nutritivos.

<https://kidshealth.org/en/teens/eating-out.html>

Experiencia de la enfermera escolar

De Lynn Zaspel, enfermera escolar para el Distrito Escolar de Jefferson:

“Anima a tus amigos y familiares a participar juntos en la planificación y preparación de las comidas. Cocinar puede ser divertido y probar recetas nuevas es una excelente forma de pasar el tiempo juntos probando nuevos alimentos”.

Recursos para crisis de salud mental 24/7

- Condado de Jefferson
920-674-3105. Si llamas después de las 5:30 p. m., los fines de semana o los feriados, presiona 7.
- Línea de emergencia en caso de suicidio y crisis
988
Llama al **988** (varios idiomas) o envía mensajes de texto al **988** (solo inglés).
- Centro para prevención del suicidio
Envía HOPELINE por mensaje de texto al **741741** en dispositivos móviles.

Intolerancia a los alimentos vs. alergia a los alimentos

Puede ser confuso saber la diferencia entre alergias a los alimentos y una intolerancia.

Las **intolerancias a los alimentos** pueden hacer que una persona se sienta enferma y los ejemplos son la intolerancia a la lactosa y la enfermedad celíaca. Esto significa que el cuerpo no puede digerir correctamente determinado alimento que ingiere o que ese alimento puede causar irritabilidad al aparato digestivo. Los síntomas de intolerancia a los alimentos pueden ser, entre otros, náuseas, gases, dolor y/o calambre abdominal, diarrea, irritabilidad y dolores de cabeza.

Las **alergias a los alimentos** también pueden hacer que una persona se sienta enferma, pero algunas pueden causar una reacción, llamada anafilaxia, que pone en riesgo la vida. La alergia sucede cuando el sistema inmunitario del cuerpo (el mismo que combate las infecciones) ve a los alimentos como “invasores” y tiene una respuesta inmunitaria. Esta reacción puede incluir urticaria, vómitos, dolor abdominal, opresión en la garganta, problemas para respirar o una disminución de la presión arterial.

Una persona con alergia a los alimentos siempre corre riesgo de que la siguiente reacción sea una que ponga en peligro su vida, incluso si las reacciones anteriores fueron leves. Todas las personas que tengan alergia a los alimentos deben evitar los alimentos problemáticos y pueden llevar consigo un dispositivo inyectable de emergencia (EpiPen).

<https://kidshealth.org/en/parents/allergy-intolerance.html>