

Adolescentes y Alimentación Saludable: ¿Qué se Interpone en tu Camino?

¿Qué es lo más difícil de comer más sano?

Pasar tiempo en casa de mis amigos. Comemos muchas papas fritas, pizza... bebemos refresco. y para ellos está bien porque no tienen un problema de peso. En casa como mejor, pero cuando estoy con mis amigos. Y, claro, me gustan todas esas cosas... y es difícil decir que no.

Para mí lo más difícil es definitivamente en casa. Lastimo los sentimientos de mi mamá si no quiero comer lo que ella prepara, es como si la rechazara personalmente. Supongo que en parte es algo cultural. Comemos comidas muy tradicionales, y mi mamá cocina de la misma manera que su mamá cocinaba, con mucha grasa.

Hace poco preparó algo que antes me gustaba y ni lo probé. ¡Explotó! Me dijo Trabajo todo el día, luego regreso a casa y cocino, ¡y tú no me lo agradeces! ¿Crees que eres mejor que el resto de nosotros? Y yo le dije: 'Mamá, no se trata de eso. ¡Solo estoy tratando de comer más sano!'

¿Qué haces cuando suceden cosas que hacen que sea difícil comer mejor?

¿Cosas?' Ah, te refieres a mi madre'. Bueno, se me ocurrió una idea después de su última explosión. Esperé hasta el día siguiente. Luego le dije que como ella trabaja tanto, tal vez yo podría ayudarla. Podría preparar la cena un par de noches a la semana. Después de superar la sorpresa me dijo que sí, y accedió.

Le dije a mi mamá que botanear con mis amigos era mi debilidad, y ella me dijo Podrías llevar tus propias botanas, como palitos de zanahoria o palomitas de maíz'. Lo último que quiero es parecer un bicho raro. No.

Leí en algún lugar que un cambio funciona mejor si lo haces poco a poco. Comencé prestando atención al tamaño de mis porciones. Antes me comía media pizza. Ahora como una porción y la como más despacio. Si se trata de papas fritas, veo cuál es el tamaño de una porción en la bolsa. Si una porción son 10 papas, eso es lo que como. También dejé de beber refrescos.

¿Y cómo van las cosas?

Todo va bien... Al principio pensé que sería un problema, pero ninguno de mis amigos prestó atención. No soy perfecto... a veces recaigo y como más cantidad. Pero definitivamente estoy comiendo mucho menos basura. Preparé dos comidas la semana pasada.

Encontré recetas en línea de cosas que nos gustan, pero con menos grasa. Y salieron bastante bien. A mi hermana le gustaron. Mi mamá... bueno, fue amable al respecto. Y está contenta de tener un descanso en la cocina.

¿Tienes algún consejo para otros chicos?

Tal vez, si quieres comer mejor, hazlo. Mi mamá me respeta más porque no solo me quejé. sino que hice algo al respecto.

No tienes que renunciar a todo lo que te gusta. Simplemente no te excedas. Y no asumas que tus amigos se burlarán de ti si haces cambios. ¡Lo único que mis amigos han notado es que he bajado de peso!

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips

Adolescentes y Alimentación Saludable: ¿Qué se Interpone en tu Camino?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

