

Teen Food & Fitness

Ideas sanas para los estudiantes de la escuela media y la secundaria

Septiembre de 2018



TOMAS RÁPIDAS

Conmoción cerebral: Sus síntomas

Los jóvenes que practican deportes de contacto como fútbol americano, hockey sobre hielo o fútbol corren el peligro de sufrir conmociones cerebrales. Sus síntomas, entre los que se incluyen dolores de cabeza, náusea, mareos y sensibilidad a la luz, no siempre se manifiestan en seguida. Por esta razón su joven atleta debería hablar con un adulto inmediatamente después de un golpe en la cabeza para comprobar si tiene o no una conmoción.

¿Sabía Usted?

Se cree que 15 minutos de meditación al día mejoran la memoria y reducen el estrés. Esto



puede llevar a rendir más en la escuela y a que su hija esté más tranquila en casa. Su hija podría meditar en cualquier momento sentándose en silencio y concentrándose en su respiración. También podría buscar en la red aplicaciones para meditar.

¡Sin exceso con el queso!

Una fuente excelente de proteína y de calcio, el queso puede ser una estupenda merienda. Pero también tiene mucha grasa y calorías. Evite que su hijo lo coma en exceso recomendándole que se sirva porciones de 1 onza (el tamaño de dos dados, aproximadamente). Para queso rallado podría usar $\frac{1}{4}$ de taza sin apretar, eso es aproximadamente 1 onza.

Simplemente cómico

P: Si compitieras en una carrera y adelantaras al corredor en segundo lugar, ¿en qué posición estarías?



R: En segunda posición.

La magia de las comidas en familia

Celebren el Mes de las Comidas en Familia comprometiéndose a comer juntos alimentos sanos. Ayudará a su hija a mantener un peso sano, a comer una dieta más nutritiva y a desarrollar hábitos de alimentación para toda la vida. Y además reforzarán los vínculos familiares. Tengan en cuenta estas estrategias.



Involucre a su hija

Ilusiónela preparando y comiendo comidas nutritivas. Podría darle como misión semanal que encuentre una receta que utilice verduras de temporada. Deje también que su hija planee una noche temática como “Viernes de Camión de Comida” y cocinen versiones más sanas de platos populares en los camiones de comida como elote de calle (sustituyan la mayonesa por yogurt), o sándwich de queso a la parrilla (usen pan integral).

Dé ejemplo

La hora de la comida es una ocasión de que los padres den ejemplo de alimentación sana. Los estudios demuestran que la gente adquiere los hábitos alimenticios de

aquellos con los que comparten las comidas. Esto significa que si su hija los ve a ustedes sirviéndose muchas verduras en el plato, comiendo una porción pequeña de carne y eligiendo fruta en lugar de pastel de postre ¡seguirá su ejemplo!

Dediquen tiempo a hablar

Hablen de los alimentos sanos para que su hija aprenda al respecto. Podría retar a todos a que adivinen los ingredientes y a que describan los sabores de cada plato. Procuren que la conversación sea placentera mencionando momentos agradables de su jornada y evitando temas que causen tensión. Esto contribuye a que su hija tenga una buena actitud hacia las comidas en familia. ♥

Aprovechen las escaleras

Usar las escaleras puede aumentar el ritmo cardíaco de su hijo, fortalecer sus músculos y quemar el doble de calorías que se queman en caminando en una superficie plana. Use estos consejos para que su hijo se ponga en marcha.

Creen un hábito. Cuando salgan de casa, anime a su familia a que busquen las escaleras. En un edificio alto podrían subir todo lo que puedan y luego tomar el ascensor el resto del trayecto. También podrían detenerse a recobrar el aliento en el descansillo.

Usen las escaleras en casa. Anime a su hijo a que suba y baje las escaleras en su casa o en su edificio de apartamentos cuando necesite un descanso de los deberes o de las tareas de casa.

Visiten la pista. Las gradas de la escuela están listas para correr y subir escalones. Dígalas a todos que es así de fácil: Suban un tramo corriendo, troten por la fila superior, bajen trotando. ♥



Rápido, informal y sano

Los restaurantes rápidos e informales suelen ofrecer una selección más amplia de alimentos nutritivos que las cadenas de comida rápida. He aquí cómo su hijo puede tomar las mejores decisiones en estos lugares.

1. Planeen de antemano. Dígale a su hijo que busque en la red menús de restaurantes rápidos e informales que incluyan cereales integrales o que se concentren en platos de verduras. Podría encontrar una burrinería que sirva tortillas de harina integral y arroz integral o un establecimiento que se especializa en ensaladas o salteados.



2. Atención a los extras.

Hasta el más nutritivo sándwich hecho con pan sin levadura o un tazón de fideos puede tener mucha grasa si su hijo lo carga de aliño rancho o de pollo frito. Anímelo a que personalice sus platos con más verduras o con pollo asado.

3. Reconsideren la guarnición. Si el sándwich de carne a la barbacoa de su hijo viene con guarnición, podría sustituir la ensalada de

papas o los macarrones con queso con fruta fresca o una ensalada pequeña. Sugíerale también que recubra los tacos con salsa y una cucharada de guacamole en lugar de crema agria y queso.

Consejo: Las porciones de los restaurantes suelen ser enormes, así que su hijo podría comerse la mitad y guardar el resto para el día siguiente. ♡

P & R Imagen positiva del propio cuerpo

P: Mi hijo Liam se compara con niños más altos en su escuela y con tipos corpulentos de la TV y luego se queja de él es más pequeño. ¿Cómo puedo ayudarlo?

R: En primer lugar, déjele bien claro que lo que siente es normal. Luego recuérdale que su cuerpo es único y que cambiará con el tiempo. Indíquele también que el aspecto musculoso de una estrella de TV no garantiza que la persona esté sana.



Anime a su hijo a que se concentre en sus puntos fuertes (es un as de la tecnología, por ejemplo). Podrían también pensar en formas de hacer más ejercicio. Podría empezar haciendo flexiones y sentadillas. O bien podría practicar karate o ráquetbol. Explíquele que el objetivo no es ser “musculoso”, sino fuerte y sano.

Finalmente, evite hablar negativamente o en exceso sobre el tamaño de usted—o de otras personas—con su hijo presente. Esto le enseñará a no centrar su atención en la apariencia física. ♡



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Llegar a 60 minutos

Su hija debería hacer una hora de ejercicio al día por lo menos para estar sana. Pero no es necesario que lo haga todo de una vez. Comparta con ella estas ideas para dividir la actividad en fragmentos.

10 en 10. Hagan con fichas de cartulina una baraja de 10 ejercicios que duren 10 minutos. Escriban un ejercicio en cada ficha (“Saltar a la cuerda”, “Hacer burpees”). Luego saquen una ficha y hagan lo que dice cuando tengan 10 minutos.

Circuito de 15 minutos. Vayan a un diamante de béisbol o coloquen bases en su patio. Empezando en el plato, caminen o corran a primera base, corran hacia atrás hasta la segunda, caminen a zancadas hasta la tercera, y vuelvan al plato saltando. Luego hagan una plancha (con los antebrazos y los dedos del pie en el suelo y la espalda y las piernas rectas), manteniendo la postura 30–60 segundos. Repitan el circuito durante 15 minutos.

Viajes de 30 minutos. Hagan una lista de destinos a los que puedan ir caminando o en bici en 30 minutos. Elijan lugares que les guste visitar, como la biblioteca o el parque, o incorporen mandados como una compra rápida. ♡



En La Cocina

Cuencos: Dulces, salados ¡o ambos!

Estas divertidas recetas impresionarán a sus hijos.

Rollitos de sushi en cuenco

Para cada tazón use $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral cocido y aliñelo con 1 cucharadita de vinagre de arroz. Añada $\frac{1}{4}$ de pepino (troceado), $\frac{1}{3}$ de un aguacate (en dados), $\frac{1}{4}$ de taza de tofu cocinado (en cubitos) y 1 cucharadita de semillas de sésamo. Condimente con sriracha y 1 hojita de nori (alga) triturada.



Cuenco de avena y pastel de calabaza

Mezcle $\frac{1}{4}$ de taza de puré de calabaza de lata y 1 taza de avena cocina. Espolvoree con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de especias para pastel de calabaza (o canela), 1 cucharada de pasas, 1 cucharada de pipas de calabaza y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sirope de arce.

Cuenco de atún y piña

Combinen 1 taza de verduras para ensalada con $\frac{1}{2}$ taza de quinoa cocida, $\frac{1}{2}$ taza de atún (enlatado en agua, escurrido), $\frac{1}{4}$ de taza de trozos de piña natural y 1 cucharada de cebolla roja picada. Exprima por encima jugo de lima antes de servir. ♡

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

La revisión de Teen Food & Fitness™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-889X

Teen FOOD & FITNESS

Ideas sanas para los estudiantes de la escuela media y la secundaria

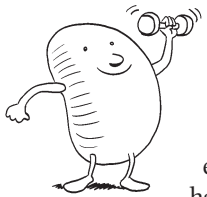
Octubre de 2018



TOMAS RÁPIDAS

Opten por las legumbres

Desde los frijoles rojos a los garbanzos y las lentejas, sin comer carne las legum-



bres añaden proteínas, magnesio y fibra a la dieta de su familia. Sustituyan la carne por legumbres en enchiladas, chili, hamburguesas e incluso en el “pastel de carne”.

Consejos: Pongan en remojo las legumbres secas por la noche para reducir el tiempo de cocción. Si compran legumbres enlatadas, aclárenlas para eliminar el exceso de sodio.

Caminen para conversar

¡Anime a su hijo a que empiece un movimiento! Si tiene un amigo que vive cerca, podría ir andando a su casa para hablar con él en lugar de enviarle mensajes de texto. ¿Se han acostumbrado usted y su hijo a enviarse textos incluso cuando están en la misma casa? Establezcan la norma de desplazarse y hablar cara a cara.

¿Sabía Usted?

Casi uno de cada tres adolescentes consume bebidas energéticas, aunque los expertos dicen que no es buena idea. Algunas contienen tanta cafeína como cinco tazas de café ¡y azúcar añadida para todo un día! Si necesita reforzar su energía, anime a su hija a que tenga a mano su botella de agua y una banana.

Simplemente cómico

P: ¿Qué produce una vaca consentida?

R: Leche echada a perder.



Compras sanas y económicas

Saber comprar alimentos nutritivos es una habilidad importante para toda la vida que su hijo puede aprender ahora mismo. Comparta con él estas ideas para ayudarlo a moverse por el supermercado sin perder de vista la salud y el presupuesto.



Comprar a granel

Sugíerale a su hijo que busque alimentos a granel como arroz integral, avena y pechuga de pollo. Muéstrelle en los estantes la pegatina con el precio por unidad para que se cerciore de que consigue un precio mejor. Por ejemplo, una caja de arroz de 1 libra podría costar \$2 por libra mientras que una bolsa de 10 libras cuesta sólo 70 céntimos por libra.

Compran alimentos de temporada

La fruta y la verdura fresca suelen tener mejor sabor y costar menos que los productos frescos fuera de temporada que han sido transportados por camión o avión. Su hijo podría también elegir frutas y verduras congeladas: duran más que las frescas y nutren igual.

Tengan en cuenta las marcas genéricas

Los alimentos de marca y más caros suelen ponerse a nivel de los ojos. Pero las marcas del supermercado de pasta, caldo de pollo y de verduras, galletitas integrales y cereales son más baratas y por lo general saben igual. Anime a su hijo a que compare las etiquetas y a que elija la versión más barata si el contenido nutricional es igual.

Consejo: Llevar una lista de la compra—y atenerse a ella—puede contribuir a que su hijo compre sólo lo que necesita. También es importante recordarle que no vaya de compras cuando tenga hambre. ●

Decididos a mantenerse en forma

Su hija puede alcanzar sus objetivos físicos aunque su horario esté lleno o se enfrente a otros obstáculos. Sugíerale estas tres formas de superar estas dificultades.

Insuficiente tiempo. Anime a su hija a que escriba su horario y reduzca algo que puede sustituir por más ejercicio físico. Por ejemplo, podría ver menos TV o pasar menos tiempo jugando juegos en su teléfono.

Cansancio. Dígale que haga ejercicio a horas distintas para ver cuándo tiene más energía, por ejemplo cuando vuelva a casa del colegio o los fines de semana por la mañana.

Pensar en todo o nada. Si su hija no hace ejercicio un día no debería rendirse. En cambio podría correr un poco más lejos o hacer unas cuantas sentadillas más al día siguiente. ●



Noche de pizza más sana

¿Intenta su familia alimentarse mejor? No es necesario que la noche de pizza se convierta en cosa del pasado. Use estas fáciles ideas para hacerla más sana.

- **Elijan la base adecuada.** Opten por una base fina en lugar de una base honda o rellena para reducir calorías, grasa y sodio. Si la pizzería ofrece bases integrales, podrían pedir su pizza con ella para consumir más fibra.
- **Atención a los ingredientes.** Elijan salsa roja en lugar de una salsa con base de crema. Opten por pollo asado en lugar de



carnes con más grasa como salchichón y salchicha. Y pongan muchas verduras como espinacas, pimienta roja y cebollas.

- **Eliminen los extras.** En la pizzería, pidan que no les pongan salsas para mojar como mantequilla de ajo, rancho o nacho con queso.
- **Seleccionen guarniciones sensatas.** En lugar de alitas,

nudos de ajo o palitos de mozzarella frita, opten por una ensalada con vinagreta.

Idea: En lugar de comprar la pizza, ¡hagan sus propias versiones sanas! Usen panes sin levadura o base integral para pizza ya preparada. Recubran con una fina capa de salsa y añadan las verduras y un poquito de queso. Todos se divertirán haciendo pizza a su gusto. ●

DE PADRE A PADRE



Acoso y alergias alimentarias

Mi hija Mallory llegaba a casa con más hambre de lo normal. Cuando le pregunté al respecto, admitió que algunas niñas se burlaban de ella por su alergia a los cacahuates. Una niña pasó por la mesa de Mallory mientras comía y embadurnó su bandeja con manteca de cacahuete, de modo que a mi hija le da miedo comer en la escuela.

Hablé con nuestro alergista quien nos explicó que esto es una forma de acoso y que tristemente no es infrecuente. Dijo que deberíamos llamar al orientador escolar el cual puede hablar con las niñas en cuestión e informar al personal del comedor escolar.

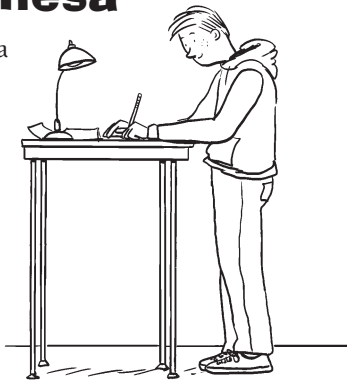


También me sugirió cómo puede protegerse Mallory, por ejemplo no dejando nunca su comida desatendida y confiando en amistades que puedan prestar atención a posibles amenazas. Finalmente nos recomendó a Mallory y a mí que repasemos qué debe hacer si tiene una reacción alérgica. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicio a la mesa

Es probable que su hijo pase una buena parte de su día sentado en clase o haciendo los deberes en casa. Sugírela estos ejercicios para que mueva sus músculos cuando se siente a la mesa de trabajo.



Levantamiento de piernas: Extiende una pierna paralela al suelo (sin bloquear la rodilla). Mantén 15 segundos y bájala. Haz 10 repeticiones con cada pierna.

Elevación de pantorrilla: Con las rodillas dobladas, eleva ambos talones 4-6 pulgadas del suelo y vuelve a la posición inicial. Haz 30 repeticiones.

Encogimiento de hombros: Eleva los hombros hacia las orejas. Mantén la postura 5 segundos y baja los hombros. Repite 10 veces.

Consejo: Recomiende a su hijo que haga los deberes de pie apoyándose en un mostrador o una mesa alta. O bien busquen un pupitre de pie en una venta de garaje o tienda de segunda mano. ●

En La Cocina ¡Sin pan!

Un secreto: No hace falta pan para hacer sándwiches, rollitos o wraps. Prueben estas sabrosas recetas sin pan.

Rollitos de pavo y pepino

Corten un pepino en tiras de 8 pulgadas de largo. Extiendan hummus sobre cada tira y recúbralo con una rodaja de pavo y con hojas frescas de espinacas. Enrollen bien y cierren con palillos mondaderos.

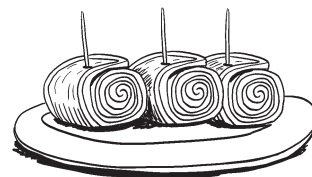
Sándwich de camote tostado

Corten un camote a lo largo en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Tuéstelas en el tostador hasta que se ablanden. Para cada sándwich, extiendan 1 cucharada de crema de queso sin

grasa en un trozo de camote, añadan 3 rodajas finas de manzana y espolvoreen con $\frac{1}{8}$ cucharadita de canela. Recubran con otra tira de camote.

Wrap de lechuga con pollo y fresa

Mezclen 3 cucharadas de mermelada de fresa sin azúcar con 2 cucharadas de vinagre de manzana, y otras tantas de aceite de oliva y de cebolla roja picada. Condimenten con este aliño 2



tazas de pollo cocinado troceado. Dividan la mezcla en 4 hojas de lechuga y pliéguenlas. ●

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos. Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com www.rfeonline.com

La revisión de Teen Food & Fitness™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-889X