



TOMAS RÁPIDAS

Más actividad poco a poco

Si su hija inicia una nueva rutina de ejercicio físico o quiere aumentar un poco su actividad física, hacerlo paulatinamente puede evitar las lesiones. Animela a que incremente poco a poco la duración o la intensidad. Esto significa que podría correr un poco más lejos cada vez o recorrer la misma distancia, pero mejorar su velocidad.

Tiempo para el almuerzo

Hable con su hijo sobre la importancia de almorzar a diario. Explíquele que si se salta el almuerzo o come demasiados dulces puede que se sienta cansado o tenga dificultad concentrándose por la tarde. *Consejo:* Cerciórense de que tenga saldo en su cuenta del comedor escolar.



¿Sabía Usted?

Los arándanos y las verduras de hoja verde como las espinacas se conocen como “superalimentos” (repletos de múltiples nutrientes). Su hijo puede hacer un sabroso batido mezclando 1 taza de arándanos congelados, espinacas frescas y agua de coco (o simplemente agua), 1 banana pequeña madura (troceada), $\frac{1}{2}$ taza de yogur griego natural y una pizca de canela.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué cruzó el pollo el parque de juegos?

R: Para pasar al otro tobogán.



Mi diario de nutrición y forma física

Puede que a su hijo le sorprenda enterarse de cuántos dulces y qué pocas verduras come en una semana. O quizá le dé gusto ver cuánta actividad física realiza. Un diario le revelará sus hábitos sanos y los menos sanos y puede motivarlo a hacer cambios positivos vida. Comparta con él estos pasos.

1. Empieza

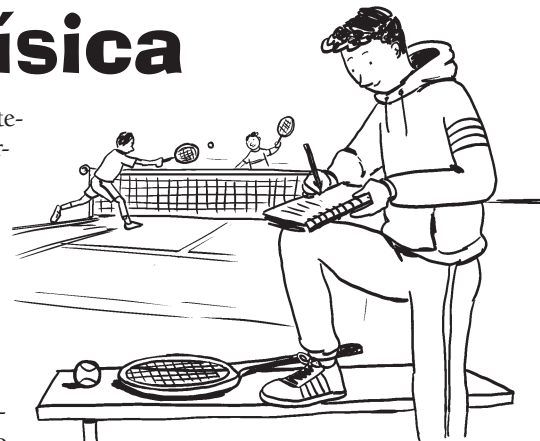
Dígale a su hijo que, durante una semana, escriba todo lo que come y cómo hace ejercicio y cuánto hace. Como diario podría usar un cuaderno, un archivo en la computadora o incluso una aplicación en el celular. *Idea:* Consideren la posibilidad de que toda la familia haga lo mismo para que se lo recuerden y se motiven entre ustedes.

2. Sé específico

Anime a su hijo a que escriba cuánto — además de *qué* — come. Así que en lugar de “frutos secos” debería anotar “ $\frac{1}{4}$ de taza de almendras”. Debería también incluir detalles sobre su actividad física (“jugué al tenis 30 minutos” en vez de “tenis”).

3. Proporciona contexto

Mencionar dónde estaba, con quién estaba y cómo se sentía puede contribuir a que su hijo entienda sus patrones de alimentación y de actividad. *Ejemplos:* “Desayuné en



la escuela con Scott”, “Corrí 1 milla en la pista en clase de gimnasia”, “Tenía mucha hambre antes de cenar”.

4. Repasa las entradas

Al final de la semana su hijo puede repasar su diario para identificar tendencias. Por ejemplo, es posible que si tiene mucha hambre antes de cenar luego coma hasta hartarse. O quizá se dé cuenta de que cuando corre con sus compañeros está más motivado que cuando corre solo.

5. Planea con antelación

Dígale a su hijo que controle también la siguiente semana, haciendo modificaciones de acuerdo con lo que descubrió. Podría comer una merienda sana después del colegio que le ayude a llegar hasta la cena o podría planear hacer ejercicio con sus amigos los fines de semana. ♥

Fotografía lo que comes

Hoy día las fotos de comida son muy populares. He aquí cómo esta tendencia puede animar a su hija a disfrutar de comidas sanas:

- Un plato que incluye alimentos de diversos colores no sólo logra una foto más interesante, sino que además suele ser más nutritivo. Sugírela a su hija que haga su comida lo más vistosa posible y que le saque una foto antes de empezar a comer.

- Dígale a su hija que convierta sus fotos en fichas de recetas. Podría fotografiar sus platos sanos favoritos y pegar la receta en el reverso. *Idea:* Usen sus fichas de recetas para planear las comidas familiares. ♥



Una fruta y una verdura con cada comida

Quizá haya oído que las frutas y verduras deberían ocupar la mitad de su plato, pero ¿puede lograr esto en cada comida? ¡Pídale a su hija que le ayude! Pongan en práctica estas ideas.

Mezclar y emparejar. Díglele a su hija que escriba nombres de frutas y verduras en tiras de papel. Tiene que poner las frutas en una bolsa y las verduras en otra y sacar una tira de cada bolsa. ¿Puede pensar en una manera creativa de combinarlas? Ejemplos: Calabaza tipo bellota asada con trozos de manzana, ensalada de col rizada con frambuesas.



Canjear. Pídale a su hija que piense en una comida que su familia coma con frecuencia como hamburguesas, pizza o tacos. Luego ella puede canjear al menos una parte por una fruta o una verdura. Podría sugerir hojas

de lechuga en lugar de panecillos de hamburguesa, piña en lugar de pepperoni o frijoles negros y arroz como relleno de tomates en lugar de tortillas tostadas para tacos. ●



P & R Sortear el minisúper

P: Mi hija se suele pasar por el minisúper con sus amigas después del entrenamiento de lacrosse y luego vuelve a casa después de haberse comido una bolsa de chips o un dulce. ¿Cómo puedo animarla a que elija mejor lo que compra?

R: Hoy día los minisúper suelen vender alimentos más sanos. Vaya a uno con su hija y localicen las opciones más nutritivas. Su hija podría encontrar fruta fresca junto a la caja. Indíquele también la sección refrigerada donde suele haber queso en hebras, palitos de zanahorias, hummus y huevos cocidos.



Díglele a su hija que recuerde que la comida suele costar más en el minisúper. Pregúntele cuánto se suele gastar en esas compras. Si ella y sus amigas se llevan de casa una merienda nutritiva podrían ahorrar dinero para algo más divertido que el minisúper como, por ejemplo, ir al cine. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

La familia que hace ejercicio unida...

Una de las mejores formas de animar a su hijo a que sea más activo es ser activo con él. Tengan en cuenta estas sugerencias.

Carreras benéficas

Díglele a su hijo que encuentre una carrera benéfica en apoyo de una causa que le importe, como las personas sin hogar o los derechos de los animales. Apúntense en familia y entrenen juntos. *Ventaja:* Correr uno al lado del otro es una ocasión perfecta para enterarse de qué está pasando en la vida de su hijo.



Hagan algo distinto

Busquen una actividad que sea nueva para todos como surf de remo, carreras de obstáculos, ga-ga (una versión más llevadera del balón prisionero) o un arte marcial como judo o kung-fu. Al ser todos principiantes pueden aprender juntos.

Hagan las tareas bailando

Llenen de energía su lista de tareas domésticas con música. Pongan el estéreo y bailen mientras barren, quitan el polvo y limpian los suelos. Harán ejercicio y terminarán las tareas rápidamente. ●

En La Cocina

Cenas de pescado al horno

Las comidas que se cocinan en una sola fuente consiguen que la cena sea fácil de preparar y de limpiar. Calienten el horno a 400 °F y usen una fuente para el horno en estas recetas.

Salmón con limón y eneldo. Coloquen 1 libra de filetes de salmón y 4 tazas de habichuelas verdes frescas en la fuente. Combinen $\frac{1}{2}$ taza de jugo de limón con 2 cucharadas de eneldo fresco. Cepillen el pescado con la mezcla y viertan el resto sobre las habichuelas. Horneen 15 minutos o hasta que el salmón se separe fácilmente con un tenedor.

Fajitas de tilapia.

Pongan 1 libra de tilapia en una fuente y

añadan 2 tazas de pimientos en tiras, champiñones y cebolla. Condimenten con 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de sazón para tacos baja en sodio. Horneen 15 minutos o hasta que el pescado se separe en láminas. Sirvan sobre tortillas integrales con tiras de lechuga, trocitos de tomate y salsa.

Pescado y papas. Corten 3 camotes grandes en tiras. Recubran con 1 cucharada de aceite de canola y horneen durante 20 minutos. Mientras tanto partan 1 libra de bacalao en "bocaditos". Batan 2 huevos en un tazón. Rebocen el pescado en huevo y luego en 1 taza de pan rallado integral. Incorporen a la fuente y horneen 15–20 más hasta que el bacalao se dore. ●



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