

Teen Food & Fitness

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

Mayo de 2017

SWCS - Title I



TOMAS RÁPIDAS

¿Ensalada de desayuno?

¡Sí! Mezclen 1 taza de espinacas o col rizada con 1 cucharada de aliño para



ensalada bajo en grasa. Añadan zanahorias ralladas o daditos crujientes de pepino. Pongan encima un huevo cocido o estrellado para un desayuno completo. Comer ensalada por la mañana podrá parecerle extraño a su hijo, pero es una forma divertida y fácil de comer verduras desde el comienzo del día.

Saltos variados

Los adolescentes y preadolescentes necesitan 60 minutos al día por lo menos de actividad física. Anime a su hija a que haga ejercicios que fortalezcan sus huesos y la mantengan en buena forma física. Puede saltar a la cuerda o jugar a la rayuela para combinar actividades que fortalezcan el corazón y los huesos.

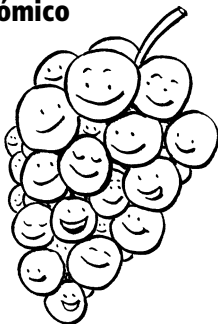
¿Sabía Usted?

Una familia típica de cuatro personas desperdicia más de \$1,600 al año en comida malgastada. Planeen las comidas y escriban su lista de la compra basándose en lo que tienen a mano. Luego congelen los restos o los productos frescos que no han tenido ocasión de usar antes de que se estropeen. Consideren comprar verduras congeladas que duran más que las frescas.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué no están nunca solas las uvas?

R: ¡Porque siempre vienen en racimo!



Mi reto veraniego

Consiga este verano que su hija mejore su forma física y su nutrición inspirándola a que se ponga un reto para tres meses. Sugíerale ideas como éstas que puede empezar ahora y continuar durante el próximo curso escolar.

Junio: Beber agua en abundancia

Para combatir el calor su hija necesita hidratarse. Dígale que se lleve una botella de agua junto con el protector solar cada vez que salga al aire libre. Sugíerale que instale una aplicación gratuita que le recuerde que beba agua y que lleve la cuenta del consumo. Puede incluso “comer” agua disfrutando de frutas y verduras con mucha agua como pepinos, fresas y calabacita. (Recuerde que es importante hidratarse todo el año.)

Julio: Correr

Su hija puede ponerse una meta estimulante para hacer ejercicio este verano. Por ejemplo, podría entrenarse para correr una carrera de 5 K. Empezando con caminatas a paso rápido, puede correr un poco más cada semana y caminar menos. ¡Pronto será capaz de correr las 3.1 millas en su



totalidad! No sólo se pondrá en forma sino que además estará lista para formar parte del equipo de atletismo en su colegio.

Agosto: Dejar los dulces

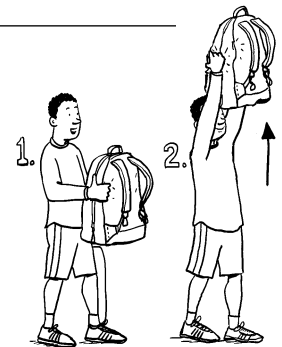
Sustituyan las golosinas dulces para reducir el consumo de azúcar. Su hija podría comer dátiles que son ricos en fibra en lugar de caramelos. En lugar de una paleta helada o un helado, sugíerale esta refrescante idea: un batido de sandía combinando en una batidora 2 tazas de sandía helada con 1½ taza de agua fría con gas con sabor a lima hasta que la mezcla quede suave. ♥

Pesos “pesados”

¿Salen de viaje? No es necesario que su hijo abandone el ejercicio. Puede seguir estos fáciles consejos para convertir el equipaje en pesas. *Nota:* Para que el peso le rete pero le resulte cómodo, dígale que añada o quite objetos según lo necesite.

Carga el equipaje. De pie con los hombros bien cuadrados, sujeta una maleta en una mano y camina con ella a un lado de tu cuerpo. Podrías subir y bajar el pasillo en la casa de un familiar, recorrer una y otra vez la habitación del hotel, o caminar a paso ligero alrededor de un campamento. Cambia de mano el bulto y repite.

Levanta el equipaje. Sujeta una mochila o una bolsa de equipaje con ambas manos a la altura del pecho, con los codos pegados al cuerpo. Levanta en línea recta la bolsa, vuelve al punto de partida y repite. *Variación:* Empuja hacia fuera el equipaje y vuelve al comienzo. ♥



Salud y sensacionalismo

Se oyen muchas cosas sobre la nutrición. Use estos pasos para que usted y su hijo distingan la realidad de la ficción en la publicidad de alimentos y nutrición.

1. Atención a la jerga. Su hijo puede leer “sano” o “natural” en un paquete, pero ¿saben qué? A menudo esas palabras están ahí sólo para intentar vender mejor el producto. De igual forma los alimentos “sin gluten” pueden anunciarse como más sanos pero a menudo tienen la misma cantidad de sal, grasa y azúcar que otras opciones.



2. Lean la etiqueta. Para enterarse bien del contenido, su hijo debería leer el lateral o el reverso de la caja para leer la información nutricional y los ingredientes. Esto le dará una visión completa. Anímelo a que elija paquetes con poco o nada de azúcar y menos del 5 por ciento de la cantidad diaria recomendada de sodio por porción.

3. Atención a las estrellas. Aunque muchas celebridades promocionan alimentos que les gustan, algunos famosos reciben dinero para influir en que la gente compre un alimento o una bebida específica. Enseñe a su hijo a probar alimentos nuevos basándose en los beneficios para su salud y su nutrición, no en quién lo anuncia. ●

P & R Listos para ponerse en forma

P: Mi hijo quiere perder peso este verano. ¿Cómo puedo ayudarlo?

R: Si su hijo entiende que usted lo apoya, ya habrá conseguido mucho. Comente los cambios que le aportarán beneficios como hacer más actividad física o cocinar en lugar de optar por comida rápida.

Sugírela a su hijo que anote todo lo que coma. Esto le animará a pensar antes de comer.

(“¿De verdad quiero escribir una pinta de helado?”) Poner una hora en cada entrada también ayuda pues quizá se dé cuenta de que ha comido sólo una hora antes.

Luego, como la comida basura y los refrescos pueden tentarle, procure no comprarlos. Tenga en casa alimentos listos para comer como verduras troceadas, yogurt y almendras.

Finalmente celebren los pequeños triunfos con recompensas que no sean comida. Cuando alcance una meta, lléveselo de pesca o deje que elija una nueva pieza de equipo deportivo. ●



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Alcanzar nuevas alturas

Anime a su hija a que salga al aire libre y explore nuevos senderos. La marcha en el campo puede recargar su mente y su cuerpo y le descubrirá nuevos lugares. Comparta con ella estas sugerencias.

Encuentra tus sitios

Su hija localizará senderos interesantes preguntando en la biblioteca local o consultando los sitios web de centros de parques y recreo. Las marchas que llevan a una cascada, un lugar con vistas hermosas o un sitio histórico pueden resultar especialmente gratificantes. Podría empezar con senderos planos y fáciles y proseguir con otros más exigentes.

Equipate bien

Cerciórese de que lleva zapatillas cómodas y fuertes o botas de caminar. Es importante vestirse de acuerdo con el clima y el lugar, y las capas suelen ser una buena opción. También necesitará llevar agua y un tentempié que le dé energía.

Invita a una amiga

Su hija estará más segura en las marchas con una amiga o un familiar. Deberían decirle a usted dónde van y a qué hora esperan regresar. ●



En La Cocina

¡No hace falta horno!

Eviten el calor en la cocina con estas frescas recetas.

Desayuno de batido de frambuesa.

Para un batido mezclen $\frac{1}{4}$ de taza de copos de avena (sin cocinar), $\frac{1}{2}$ taza de leche, 1 taza de frambuesas congeladas y una pizca de canela.

Ensalada de pollo con fruta.

Combinen 1 taza de pollo cocinado y en hebras con $\frac{1}{2}$ taza de uvas rojas troceadas, $\frac{1}{4}$ de taza de apio picado y otro tanto de cebolla y 1 cucharada de vinagreta de balsámico. Su hijo puede

comer la ensalada con galletitas saladas integrales o pasteles de arroz.

Paquetitos de res con ajo y jengibre.

Combinen $\frac{1}{4}$ de taza de manteca de nueces o de tahini, 1 cucharada de vinagre de arroz, 1 cucharada de miel, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo y otro tanto de jengibre en polvo y 2 cucharadas de agua caliente.

Extiendan la mitad de la salsa en 4 tortillas integrales. Recubran cada una con 1 hoja de lechuga, 3 onzas de rodajas de rosbif y 2 cucharadas de col en tiras. Aliñen con el resto de la salsa y hagan el paquetito. ●



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