

Teen Food & Fitness

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

Marzo de 2017

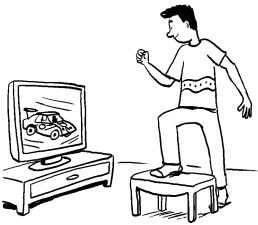
Gwinnett School Nutrition Program
Taylor Blake, MS, RDN, LD



TOMAS RÁPIDAS

Ejercicio entretenido

Hacer ejercicio mientras se ve el programa favorito de TV puede conseguir que el tiempo pase antes. Su hijo podría hacer flexiones de bíceps con pesas o subir y bajar apoyándose en un banco sólido. *Idea:* Antes de empezar, dígame que escriba los ejercicios que hará para que pueda referirse a su lista mientras ve el programa.



Grasas buenas

Los aliños hechos con aceites sanos no sólo añaden agradable sabor a la ensalada sino que además proporcionan más nutrientes a su hija. Las grasas sanas que se encuentran en aceites como el de oliva, sésamo, maíz y soja ayudan a absorber el betacaroteno y otros antioxidantes de las verduras. *Idea:* Para comer aún más “grasa buena”, podría poner trozos de aguacate en su ensalada.

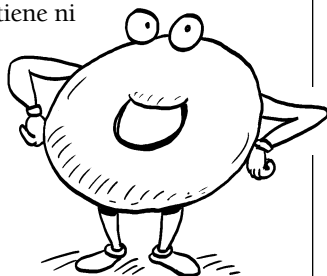
¿Sabía Usted?

La actividad aeróbica es buena para el cuerpo y la mente. El ejercicio energético como caminar, boxear o bailar hip-hop hace que el cuerpo produzca endorfinas, hormonas que proporcionan un sentimiento de bienestar y de relajación. Es otra estupenda razón para que su hijo haga ejercicio.

Simplemente cómico

P: ¿Qué no tiene ni comienzo, ni centro, ni final?

R: Un panecillo bagel.



Vamos a comer juntos

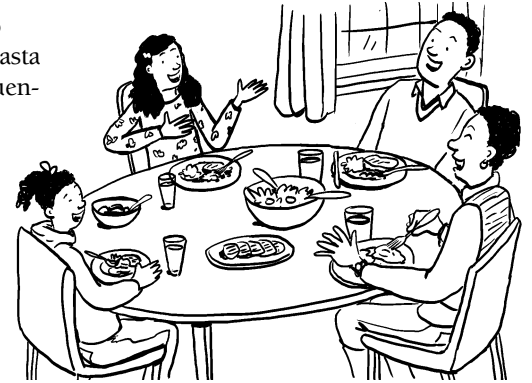
Una comida en familia pone mucho sobre la mesa, desde mejor nutrición hasta fuertes vínculos familiares. Tenga en cuenta estos consejos para sacar el máximo partido a la experiencia.

Introduzca alimentos sanos

Los niños que comen en familia suelen ser más abiertos a probar alimentos nuevos y a comer más frutas, verduras y cereales integrales. Dígame a su hija que elija ingredientes diferentes y busque formas de incorporarlos a una comida nutritiva. Por ejemplo, su hija podría querer cocinar piña a la parrilla junto con las chuletas de cerdo. O quizá encuentre una receta con lasaña de berenjenas y pasta integral en lugar de la carne y la pasta de siempre.

Dele un papel a cada comensal

Divida las tareas de modo que todos participen en poner la cena en la mesa. Podría escribir la lista de la compra y su hija adolescente podría comprar. Luego, si usted cocina, su hija podría quitar la mesa y cargar el lavavajillas. O viceversa. Ella se



sentirá más cómoda en la cocina y la carga no recaerá en una sola persona.

Disfruten de la conversación

Las comidas familiares son la ocasión perfecta para que su hija comente su día y conecte con usted. Y una relación fuerte entre padres e hijos contribuye a alejar a los niños del consumo de tabaco, alcohol y drogas. Cuéntense sus experiencias. Prueben a iniciar la conversación con cosas como: “¿Qué es lo más divertido que te ha ocurrido esta semana?” o “Si pudieras cambiar algo de lo sucedido hoy, ¿qué sería?”

¿Aparato en los dientes? ¡No pasa nada!

Si su hijo lleva un aparato en los dientes, unos cuantos cambios permitirán que disfrute de la comida sin correr el riesgo de romper un alambre o un bracket.

Corten la fruta en trozos. Dígame que corte en rodajas la fruta crujiente como las manzanas en lugar de comerlas a mordiscos. *Consejo:* Puede comer con tranquilidad compota de manzana o fruta blanda como bananas (partida en trozos).

Cocinen las verduras. En lugar de comer brócoli crudo su hijo podría cocerlo en el

microondas hasta que se ablande. El puré de papas y las espinacas al vapor son también buenas opciones.

Cambien los tentempiés. Los triángulos de pan pita son una alternativa blanda a las chips. Su hijo podría untarlos con queso.

Atención a los huesos. Antes de comer las alitas de pollo o las costillas, separen la carne del hueso.

Nota: Su hijo debería evitar panes con corteza, pretzels, caramelos, frijolitos y chicle. Su ortodontista le dará una lista de alimentos que puede y que no puede comer.



Preparar antes del traajín semanal

Si dedica una hora el fin de semana a planificar, conseguirá una serie de atajos sanos para las comidas de la semana. Estas sugerencias le serán útiles:

- Troceen las cebollas y los pimientos y refrigérenlos en recipientes o en bolsas con cierre. Más tarde pueden añadirlos a los huevos del desayuno o las fajitas de la cena.
- Preparen la lechuga o la col rizada para las ensaladas, rollitos y sopas. Laven y sequen bien las verduras antes de guardarlas: usen una centrifugadora o escurran bien con un paño de cocina limpio.



Recubran un recipiente de plástico con toallitas de papel, coloquen las verduras dentro, recubran con otra toalla de papel y cierren herméticamente.

- Cuezan porciones para toda la familia de arroz o de pasta integral. Guarden por separado. Añadan un chorrito de aceite de oliva a la pasta para que no se pegue. Recalienten en el microondas.

- Preparen la proteína por adelantado. Asen pechugas de pollo para usarlas en sándwiches o salteados. Cocinen el pavo molido para los espaguetis o los tacos. Partan en dados y cocinen el tofu para ensaladas o cuencos de arroz. ♡

P & R Notas y deportes

P: En la última evaluación de mi hijo habían bajado dos de sus notas. ¿Debería dejarle que practique un deporte esta temporada?

R: Aunque es estupendo que su hijo practique deporte, usted quiere que él comprenda que la escuela es lo primero y que ser parte de un equipo depende de sus buenas notas.

Hablen con sus profesores, orientador o entrenador y diseñen planes para ayudarlo a subir la nota. Por ejemplo, quizá haya períodos de estudio o tutorías de las que pueda aprovecharse. También podría animarlo a buscar maneras de combinar el trabajo escolar con los deportes, por ejemplo podría estudiar con sus compañeros de equipo cuando viajen en autobús a partidos fuera de casa.

Pero cerciórese de que entienda que usted se espera que se esfuerce al máximo tanto en clase como en el terreno de juego. Averigüe cuáles son las directrices del colegio al respecto, por ejemplo “o apruebas o no juegas”. Luego pónganse de acuerdo sobre qué notas son aceptables para cada materia. ♡



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Calentamientos, enfriamientos

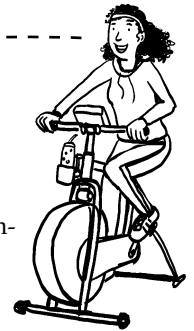
Los ejercicios de calentamiento y de enfriamiento son componentes del ejercicio físico que contribuyen a evitar las lesiones. He aquí cómo hacerlos.

Calentamientos

Sugírela a su hija que haga una versión lenta del ejercicio que está a punto de comenzar. Por ejemplo, antes de correr, caminar o trotar despacio unos 5–10 minutos preparará su corazón para el ejercicio más vigoroso y le relajará los músculos. *Consejo:* Puede que su hija necesite calentarse un poco más si va a hacer ejercicio al aire libre cuando hace frío.

Enfriamientos

Un buen enfriamiento ayuda al corazón a volver a su ritmo normal y reduce las probabilidades de calambres y de rigidez. Si su hija monta una bicicleta fija podría rebajar gradualmente la velocidad y la resistencia. Luego puede estirarse —mientras sus músculos y articulaciones siguen calientes— con zancadas o flexiones laterales, por ejemplo. ♡



En La Cocina

Hamburguesas sin res

Las hamburguesas pueden ser sabrosas sin contener carne de res. Ponga a prueba estas variaciones. (Cada receta hace 4–6 hamburguesas.)

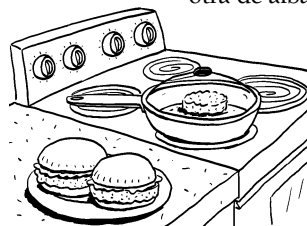
Pollo. Mezclen 1 libra de pollo molido con 1 cucharadita de cebolla y otra de polvo de ajo. Añadan sal y pimienta al gusto. Asen 5 minutos por lado o hasta que se hagan por completo.

Quinoa. Cuezan $\frac{3}{4}$ de taza de quinoa siguiendo las direcciones del paquete. Combinen con 2 cucharadas de pasta de tomate, 2 huevos (batidos),

$\frac{1}{2}$ taza de pan rallado integral y $\frac{1}{4}$ de taza de queso parmesano rallado. Dividan en pastelitos. Cocinen en una sartén con espray antiadherente hasta que ambos lados se tuesten.

Atún. Combinen 12 onzas de atún enlatado (escurrido), 1 huevo batido, $\frac{1}{2}$ taza de pankó, $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano y otra de albahaca seca, $\frac{1}{2}$ taza de tomates

troceados (de lata o frescos), $\frac{1}{4}$ de cebolla roja troceada, sal y pimienta. Hagan las hamburguesas. Horneen a 375 °F grados durante 10 minutos, den la vuelta y horneen otros 10 minutos. ♡



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
540-636-4280 • 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