

Teen FOOD & FITNESS

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

Enero de 2015



TOMAS RÁPIDAS

Frente a la pantalla y en forma

Los preadolescentes y los adolescentes pueden mantener sus mentes y sus cuerpos en forma añadiendo ejercicio físico al tiempo que pasan frente a la pantalla. Por cada media hora de televisión, videojuego o tiempo con la computadora, su hijo podría hacer un descanso y medir 5 minutos de actividad física (saltos de tijera, subir escaleras). La alarma del celular le ayudará a controlar el tiempo.

En lugar de refrescos con gas

Su hija satisfará su capricho de bebidas con gas con esta bebida a base de infusiones. Dígale que haga su infusión favorita (estos sabores van bien: jengibre, menta o durazno). Debe usar el doble de bolsitas que usaría para la infusión caliente y dejarla enfriar. A continuación puede llenar un vaso con mitad de infusión y mitad de agua con gas.

¿Sabía Usted?

El ochenta por ciento de los estadounidenses tiene insuficiencia de vitamina D. El sol es la fuente más fácil y más eficaz para conseguir la cantidad que necesitamos, pero también la podemos obtener mediante la comida. Su hijo puede elevar sus niveles consumiendo más pescado graso (salmón, atún), yemas de huevo, champiñones y alimentos enriquecidos con vitamina D (incluyendo la leche y los cereales).



Simplemente cómico

P: ¿Dónde hace ejercicio Tarzán?

R: ¡En la trepadora!



Morningside High School - Dr. Reginald Sirls, Principal
Program Instructional Facilitator - Ms. Crystel Axel

Meriendas sanas

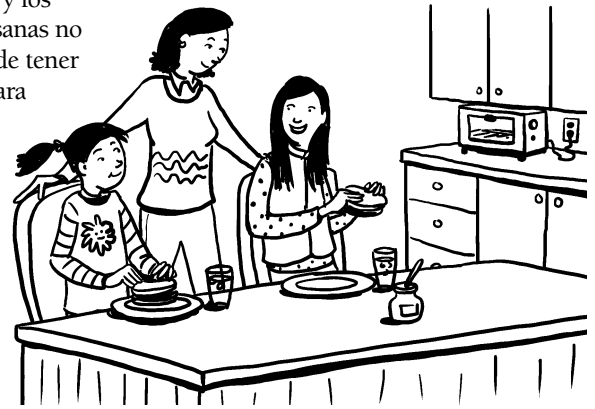
Conseguir que los adolescentes y los preadolescentes hagan meriendas sanas no tiene que ser complicado. Se trata de tener a mano los alimentos adecuados para que su hija pueda prepararse sus propias meriendas con facilidad.

Salsas

Hagan un sano hummus con edamame. Así reforzarán el contenido de fibra y proteínas y añadirán verduras a su dieta. En un procesador de comidas o en una batidora combinen 1 taza de edamame cocido y desgranado, 1 lata de garbanzos (escurridos, aclarados), 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de jugo de limón y una pizca de sal. También podrían mezclar 1 taza de yogurt griego natural con 2 cucharadas de salsa barbacoa para conseguir una salsa fuerte y sazonada que aportará calcio y proteína. *Consejo:* Usen vegetales variados para mojar.

Sándwiches

Sugírela a su hija que haga una merienda salada con esta idea: Extiendan mostaza sobre una rebanada de pan integral o medio bagel integral y añadan filetes de pavo magro y de queso. Méntalo 8 minutos en el horno tostador a temperatura media-alta. Para una merienda dulce



podría extender requesón bajo en grasa sobre un pastelillo de arroz y recubrirlo con rodajitas de fresa.

Bocaditos

Que su hija haga sus propios bocaditos de granola sin necesidad de cocinar. Dígale que mezcle en un procesador de comidas 1 taza de copos de avena, 1 taza de pasas, 2 cucharadas de manteca de cacahuete (o de almendra), 1 cucharadita de canela y $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla (pulsando hasta combinar bien). Puede hacer bolitas de tamaño de un bocado y enfriar. Si compra barras de cereal o de granola, animela a que busque las que tengan poca grasa y azúcar. ¡Muchas de ellas son prácticamente barras de dulce! ♥

Disfrutar del sushi

El sushi es una divertida manera de combinar comidas. Con estas ideas su familia lo disfrutará saludablemente.

● **Háganlo en casa.** Envuelvan su sushi en tiras de verduras hechas cortando pepino o calabacita a lo largo. Asegúrense de que las tiras tengan por lo menos una pulgada de ancho: cada tira hará un rollito. A continuación coloquen en el centro zanahoria rallada, rodajas de aguacate y camarón cocido y enrollen.

● **Ordenen con cautela.** Cuando coman fuera de casa pidan sushi con arroz integral. Eviten los rollitos que tengan crema de queso (llamado a menudo rollito Philadelphia) o tempura, que está rebozada y frita. Procuren también evitar los condimentos basados en la mayonesa (como el rollito Godzilla) o los que tengan una salsa especial. ♥

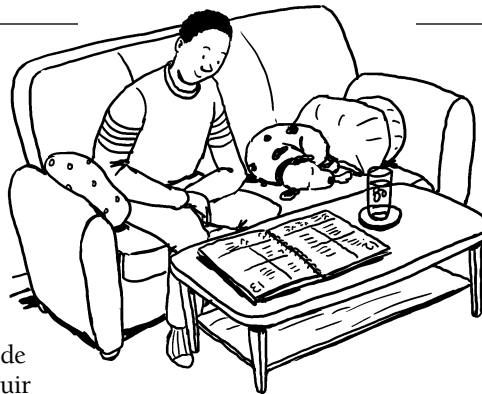


Querido diario (de comidas)

Anotar en un diario lo que come habitualmente ayudará a su hijo a ver si lo hace bien o mal y cómo podría mejorar. Comparta con él estas ideas para empezar un diario de comidas.

Organización. Anime a su hijo a que coloque su registro de comidas de tal forma que le sea fácil volver atrás y distinguir tendencias. Por ejemplo, podría dividir la página de cada día en desayuno, almuerzo, cena, meriendas y bebidas. En la parte inferior podría colocar recuadros para marcar las frutas, verduras y vasos de agua que toma cada día.

Detalles. Cuanto más específico sea, mejor. Sugíerale que anote no sólo la comida sino también las cantidades, usando medidas



como tazas o cucharadas. Es así mismo útil para controlar el contenido de grasa ($\frac{1}{2}$ taza de yogurt descremado, 2 cucharadas de aliño rancho normal) y para contrastar el consumo de cereales integrales y procesados.

Actitud. Como el estado de ánimo representa un papel en qué y cuánto comemos,

es bueno controlar también eso. El uso de descripciones de una palabra hará más fáciles las comparaciones. Por ejemplo, su hijo podría mirar atrás y darse cuenta de que generalmente se siente “frustrado” o “estresado” cuando come 10 galletas o una pinta de helado. A continuación puede pensar en otras formas de sobrellevar esos estados de ánimo, por ejemplo haciendo ejercicio o charlando con un amigo. ●



P & R Familia en forma

P: Nuestros hijos se van haciendo mayores y les apetece menos que antes pasar tiempo con nosotros. Me gustaría que nuestra familia fuera más activa este invierno y que lo hiciéramos juntos. ¿Alguna sugerencia?



R: A los niños les suelen gustar los deportes de la nieve. Así que si viven en una región con nieve o la visitan podrían ir campo a través con esquís o raquetas para la nieve. Para opciones que cuesten poco, busquen equipo usado en un centro de donaciones o pídanlo prestado a algún amigo.

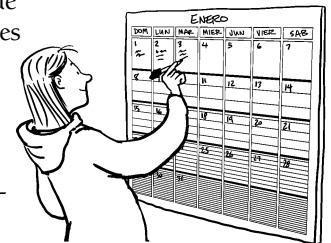
Si no les apetece plantar cara al frío, ¿por qué no hacen su propia sesión de gimnasia en su cuarto de estar? Encontrarán vídeos en Netflix, Hulu y YouTube. Consulte a su familia y vea qué les apetece probar. ¡Tal vez sea yoga esta semana y baile latino la siguiente! ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Hagan sus propios calendarios para hacer ejercicio

Hacer un calendario en el que anoten su actividad física puede añadir interés a las sesiones de ejercicio. Anime a su hija a estar activa a diario haciendo uno de estos divertidos calendarios:

- ¡Los colores motivan! Que su hija consiga en una ferretería siete tiras de pintura en sus colores favoritos. Podría pegar las tiras en vertical a través de un folio de papel y rotular cada columna para un día de la semana. A continuación podría numerar los chips individuales de pintura para los días del mes (digamos que del 1 al 30) y escribir un ejercicio en cada uno.
- Usando siete fichas de cartulina, que su hija escriba el día de la semana por un lado y un ejercicio en el otro. Podría sujetar las fichas con un clip grande y clavarlas a un tablón de anuncios para verlas con facilidad.



Nota: Sugíerale que mantenga el interés investigando en Pinterest nuevos movimientos para estar en forma o que pidiendo ideas a su maestra de educación física, entrenador o compañeros. ●

En La Cocina

Cereales integrales todo el día

Incluya más cereales integrales en las comidas diarias con estas sencillas recetas.

Desayuno de banana y frutos secos

Cocine $\frac{1}{2}$ taza de mijo o de arroz integral en 1 taza de leche descremada en una cacerola pequeña (15–20 minutos, hasta que se esponje). Mezcle 1 cucharada de manteca de cacahuete y cubra con rodajas de banana. Sirva templado.

Tazón de cereales a la italiana

Mezcle $\frac{1}{2}$ taza de quinoa cocida con $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano y $\frac{1}{2}$ cucharadita de albahaca. Pique 1 cebolla pequeña, $\frac{1}{2}$ calabacita y $\frac{1}{2}$ pimiento rojo y saltee las verduras 5 minutos en una

sartén con 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto. Vierta las verduras sobre la quinoa y añada $\frac{1}{2}$ taza de salsa para pasta caliente.

Sopa de cebada y verduras

Saltee $\frac{1}{2}$ cebolla picada y 1 diente de ajo molido en una cacerola a fuego medio. Añada 2 zanahorias picadas y 1 rama de apio picada y cocine 3 minutos más. Incorpore 1 lata (16 onzas) de tomates en pedacitos, 2 tazas de caldo vegetal bajo en sodio y $\frac{3}{4}$ taza de cebada. Cocine a fuego medio-alto hasta que la cebada se ablande, unos 40 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