

Teen Food & Fitness

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

Noviembre de 2014



TOMAS RÁPIDAS

Alimentos aptos para frenos

Si su hijo tiene frenos en los dientes quizá piense que sus opciones al comer son limitadas. Pero puede seguir disfrutando de muchos alimentos buenos con unos cuantos cambios. Dígale que parta en rodajas frutas duras como las manzanas. Puede cortar las zanahorias y otras verduras crujientes en trocitos o cocinarlas. Y cuando salga con amigos puede comerse la pizza con tenedor y cuchillo o pedir un burrito en cuenco en vez del burrito habitual.

¿Sabía Usted?

Los alimentos más sanos suelen colocarse alrededor del perímetro del supermercado. Compren primero en esos pasillos llenando su carrito con frutas frescas, verduras, carnes, pescado y lácteos. A continuación añadan alimentos enlatados y empaquetados de los pasillos centrales según sus necesidades. ¡Este método puede contribuir a que elijan con más sensatez desde el comienzo de la compra!



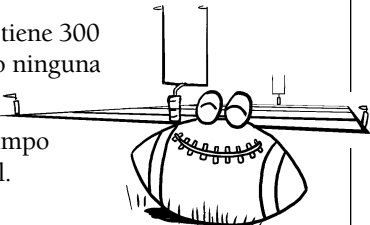
Disfrutar del tiempo

Cuando el otoño trae inesperados días cálidos, anime a su hija a que los aproveche saliendo para realizar sus actividades favoritas. Tanto si camina rápido como si juega al voleibol, se sentirá de maravilla empapándose de sol antes de que lleguen los días más fríos y oscuros del invierno. *Consejo:* Acompañela ¡y también usted se sentirá mejor!

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene 300 pies pero ninguna pierna?

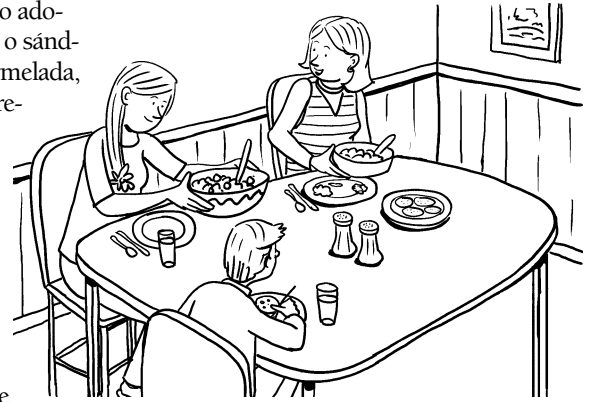
R: Un campo de fútbol.



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

Comensales remilgados

Si tienen una hija preadolescente o adolescente que quiere comer sólo pasta o sándwich de manteca de cacahuete y mermelada, no son los únicos. ¡Hay comensales remilgados por todas partes! Pero hay ayuda: pongan a prueba estas estrategias para que su hija se interese por comer una gama más amplia de alimentos sanos.



Que elija ella

Dele a su hija algo de control sobre lo que puede comer. En el supermercado, dígale que elija cosas de cada categoría (frutas, verduras, cereales integrales, proteína magra, lácteos). A continuación asigne un estante en la nevera o en la despensa para que se encargue de llenarlo. Sabrá que sus opciones sanas, como el yogurt bajo en grasa o la fruta seca, estarán allí cuando ella tenga hambre.

Cocinen una comida

Los padres de los comensales remilgados sienten a veces la tentación de preparar una comida especial para sus hijos. Instituyan la norma de no hacer sustituciones y hagan una comida para toda la familia. No den mucha importancia a lo que su hija coma o deje de comer y con el tiempo ella probará lo que se ponga en la mesa. *Idea:*

Sirva un plato o un ingrediente nuevo para todos ustedes y ella se sentirá más inclinada a probarlo con todos los demás.

Recetas reconfiguradas

Eche un vistazo a los alimentos a los que está enganchada su hija. ¿Hay forma de renovarlos y de introducir en ellos nuevos alimentos? Por ejemplo, si le gustan las papas fritas, "fría" camotes dulces horneados o zanahorias. Mezcle espinacas troceadas en la lasaña o en la salsa para espaguetis que coma normalmente. O cambien las hamburguesas por hamburguesas de pavo o vegetales con lechuga, tomate, aguacate y un panecillo integral. ●

Apoyo a los deportes

Los deportes aportan a la jornada de su hijo importantes habilidades para la socialización y la vida. Apoye su participación con estas ideas:

- Procure eliminar parte de la presión por ganar concentrándose en lo bien que lo está pasando su hijo, las destrezas que está cultivando y su contribución como elemento productivo del equipo.
- Asista a sus partidos o encuentros siempre que sea posible. Llévelo a los entrenamientos, si puede, y quédese a observar. Ayúdele a que consiga el equipo que necesita, tanto si es nuevo, usado o prestado.
- Si su hijo quiere abandonar ese deporte, averigüe por qué. Quizá pueda ayudarlo a resolver los problemas. ●



Planes de comidas sencillos

Un horario ocupado puede ser un obstáculo para poner comidas sanas sobre la mesa. Hagan más fáciles las cosas con estas sugerencias.

1. Coordinen. Dediquen unos minutos a considerar la semana que les espera. ¿Quién estará en casa y cuándo? ¿Qué días son los más ocupados? ¿Cuándo vendrá mejor tener restos? A continuación, eliminen obstáculos. Por ejemplo, quizá estarían dispuestos a cambiar el horario de las comidas de día en día.



2. Piensen con tiempo. Saber qué van a hacer de cena y tener a mano los ingredientes es ganar la mitad de la batalla. Sugiera a sus hijos expertos en tecnología que usen un sitio web gratuito para planear comidas como PepperPlate para encontrar recetas fáciles y crear listas de la compra.

3. Simplifiquen. Cuando una receta sea un éxito, la próxima vez hagan el doble. Congelen la porción sobrante, marquen con claridad la fecha y guárdenla para una noche en la que les falte tiempo. Otra idea es inventarse una rotación de comidas: El lunes puede ser verduras salteadas, el martes pescado al horno y el miércoles pueden comprar un pollo asado porque es el día que todos llegan tarde a casa. ♡



P & R La cocina de las fiestas

P: Siempre vamos a casa de mi hermana para el Día de Acción de Gracias. Es una cocinera estupenda, pero es difícil encontrar opciones sanas cuando nos quedamos con ella. ¿Me dan alguna idea?

R: ¿Por qué no le ofrece hacer una o dos guarniciones mientras la visitan? Su hermana agradecerá la ayuda y usted podrá hacer algo que quiere que coma su familia.



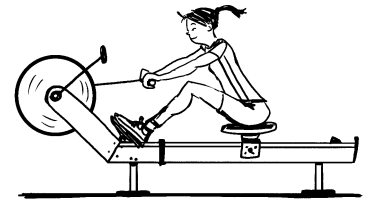
Por ejemplo, ase coles de Bruselas o saltee col rizada o acelgas con un poco de aceite de oliva y ajo. O simplemente prepare una bandeja de verduras crudas para ir comiendo durante el día: eso les dará algo sano para comer entre horas.

Repase con su familia unos cuantos trucos antes del viaje. En la comida más grande, coman un poquito de todo, pero en porciones pequeñas. Viertan salsas en un platillo para mojar en lugar de echarlas directamente sobre la comida. Beban también agua en lugar de refrescos. Siguiendo consejos como éstos se irán de casa de su hermana sin sentirse tan llenos. ♡

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Las claves del entrenamiento combinado

Puede que zumba sea la actividad física de su hija, pero es mejor si no es la única. El entrenamiento combinado—o hacer distintas actividades en los distintos días—ejercitará varios músculos y desarrollará la resistencia. Además puede evitar que se aburra del ejercicio o de un deporte. He aquí algunas opciones.



Gimnasia. Quizá pueda usar el equipo del gimnasio de su escuela, del centro comunitario o de un club al que pertenezca su familia. Por ejemplo, podría hacer ejercicio hasta 30 minutos en una máquina de remar y en una elíptica.

Bicicleta. Para ejercitar bien la parte inferior del cuerpo dígame que monte en bici unos cuantos días a la semana. Fortalecerá los músculos de las piernas que necesita para el baloncesto, el fútbol, el lacrosse o para correr.

Natación. Si su polideportivo tiene una piscina cubierta, la natación puede ser perfecta para el entrenamiento combinado. Ejercita todo el cuerpo y no fuerza las rodillas y otras articulaciones. ♡

En La Cocina

Golosinas para el desayuno

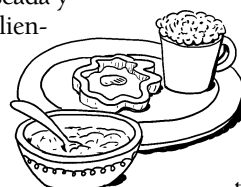
Comiencen bien el día con estas rápidas y sanas recetas para el desayuno.

Crema de pastel de calabaza

En una cacerola preparen $\frac{1}{3}$ de taza de kasha (alfarfón tostado) con leche descremada siguiendo las direcciones del paquete. Incorporen $\frac{1}{2}$ taza de calabaza enlatada, $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada y 1 cucharada de miel y calienten uniformemente.

Aros de huevo

Corten aros de pimiento rojo o verde (de 1 pulgada de espesor).



Recubran una sartén con aerosol para cocinar y añadan los aros. Cocinen hasta que se ablanden, unos 2 minutos por cada lado. Casquen un huevo en el centro de cada aro y cocinen hasta que se cuaje el huevo.

Pastelito en taza

Combinen $\frac{1}{3}$ de taza de harina de avena o de trigo, 1 cucharada de semillas de lino, $\frac{1}{2}$ banana machacada, 1 cucharada de miel y 2 cucharadas de bayas. Coloquen la mezcla en una taza grande. Cocinen en el microondas unos 3 minutos o hasta que un tenedor salga limpio del centro. ♡

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