



TOMAS RÁPIDAS

Brazos fuertes

He aquí un ejercicio rápido que ayudará a su hija a desarrollar tríceps más fuertes. Tiene que estar de pie, sosteniendo mancuernas (de 3 libras cada una) o incluso latas de sopa con los brazos rectos sobre la cabeza. Dígale que doble los



brazos lentamente hasta formar un ángulo de 90° con el codo y que vuelva a la posición inicial. Repitan 8 veces.

Empaquétalo

Controlen las porciones haciendo paquetitos personalizados de tentempiés. Su hijo puede dividir sus galletas saladas favoritas en bolsitas individuales con cierre para agarrarlas con facilidad cuando salga. (Consejo: Dígale que lea la etiqueta nutricional para descubrir qué es realmente una porción.) A continuación podría guardar las bolsitas en su caja original para almacenarlas con facilidad.

¿Sabía Usted?

En el mundo se cultivan 7500 variedades de manzanas y de ellas 2500 crecen en los Estados Unidos. La próxima vez que vayan a la tienda o a un mercado de agricultores, prueben una nueva variedad. Hay muchas variedades crujientes que encantarán a sus hijos.

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo la cáscara de banana a la banana?

R: Yo te cubro.



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

Triunfar en la pérdida de peso

Perder peso exige esfuerzo y no recuperarlo puede ser incluso más difícil. Ayude a sus hijos a hacer ambas cosas con consejos de adolescentes y preadolescentes que han triunfado en esta empresa. Comparta con sus hijos estas historias.



Ponerse metas más pequeñas

“Quería perder mucho peso y estaba abrumado. Mi mamá me sugirió que me esforzara en alcanzar objetivos de uno en uno, por ejemplo reducir los refrescos o comer más frutas y verduras. Una vez que empecé a ponerme metas más manejables, me resultó más fácil perder libras y ser constante”.

Habituarse al ejercicio físico

“Cuando mi papá y yo estábamos perdiendo peso juntos, nos poníamos la ropa de gimnasia en cuanto llegábamos a casa del trabajo y de la escuela. Eso nos acostumbró a hacer ejercicio lo primero de todo y en seguida se convirtió en un hábito. Una vez que nos vestíamos con la ropa adecuada, estábamos listos para hacer ejercicio”.

Superar la necesidad de comer

“Lo más difícil para mí fue encontrar la manera de controlar el estrés sin acudir a la comida. Decidí hacer una lista de actividades que me ayudaran a relajarme de forma más sana. La verdad es que me siento mejor montando por el parque en bicicleta o patinando de lo que me sentía después de comer una bolsa de galletas”.

Consumir cereales integrales

“Mi mejor amiga me dio un consejo muy útil. Me dijo que procurara evitar ‘lo blanco’. Quería decir que comiera más cereales integrales y menos azúcar, harina, arroz blanco y pasta. Visualizar el color de las comidas me ayudó a recordar que debo elegir cereales integrales en lugar de los blancos”.

Alimentos que satisfacen

La fibra y la proteína son clave para que su hija se sienta más satisfecha al hacer más lenta la digestión de toda la comida. Anímela a que supere los bajones de media mañana o media tarde con estos potentes alimentos.

Avena. Simplemente $\frac{1}{2}$ taza de avena cruda tiene 4 gramos de fibra.

Un desayuno con avena (cocinada con leche descremada) mantendrá llena a su hija durante las clases de la mañana.

Huevos. La proteína de los huevos puede darle energía durante horas. Para consumir menos grasa prueben con una yema por cada dos claras. *Nota:* La yema y la clara tienen respectivamente 3 gramos de proteína.

Almendras. Un puñado de almendras es perfecto para tomar de camino: ¡estos frutos secos tienen a la vez fibra y proteína! Un cuarto de taza de almendras contiene 5 gramos de proteína y 3 gramos de fibra.



Tecnología y ejercicio

Es probable que el teléfono de su hija la acompañe a todas partes, así que ¿por qué no llevárselo también cuando haga ejercicio? Las aplicaciones y los sitios web pueden ayudarla a ponerse en forma siguiendo sus avances y proporcionándole ánimo diariamente. He aquí cómo.

Rastreadores. Que su hija busque en la red rastreadores gratuitos como *MyFitnessPal* o *DailyBurn*. Le permitirán hacer un seguimiento de su actividad física diariamente y a largo plazo.



Mapas. Tanto si su hija camina, trota o corre, los mapas en la red pueden mejorar su experiencia. Estas aplicaciones usan GPS para anotar sus rutas y sus millas por hora y podría incluso decirle cuántas calorías está quemando. Dígale que pruebe con *RunningMap* o con *RunKeeper* para planear rutas seguras basándose en la distancia que quiere recorrer.

Listas de música. Las listas de temas musicales para acompañar el ejercicio físico pueden realmente darle intensidad. Su hija puede crear listas con canciones más lentas para calentarse y para refrescarse y música “energica” para la parte central. También puede escuchar podcasts relacionados a sus aficiones. *Consejo:* Sugíerale que elija podcasts de la misma duración que el tiempo que dedique al ejercicio: ¡cuando se termine el podcast, se termina el ejercicio físico! ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD



Desafíos físicos

Su hijo puede mejorar mucho su forma física incorporando retos divertidos. Sugíerale que rompa sus propios récords o que compita con familiares y amigos en estas actividades.

● **Escaleras.**

Aprovechen las escaleras. Al pie de las escaleras hagan 20 sentadillas y 20 saltos de tijera. A continuación suban y bajen corriendo un tramo de escaleras tantas veces como puedan.



● **Cancha de baloncesto.** ¡No se necesita balón para este desafío! Comiencen en un aro, corran rápidamente hasta la línea del tiro libre y vuelvan corriendo al inicio. A continuación corran hasta la línea de tres puntos y vuelvan y finalmente vayan al medio campo y vuelvan. Midan el tiempo que tarda cada uno.

● **Pista.** Completen esta secuencia en la pista de atletismo de una escuela o centro comunitario. Hagan una vuelta trotando ($\frac{1}{4}$ de milla), luego hagan 10 planchas y 10 flexiones abdominales. ¿Cuántas repeticiones puede hacer cada persona? ●

DE PADRE A PADRE

Comer el almuerzo en la escuela

Hace poco le pregunté a mi hija como de pasada qué había almorzado en la escuela y respondió algo entre dientes. Resulta que Courtney estaba saltándose el comedor escolar para trabajar en proyectos para el club de arte o porque iba a pedir ayuda extra a algún maestro. Me alegré de que le importaran su trabajo y sus actividades, pero sabía que saltarse el almuerzo no era sano.



Le recordé que almorzar le ayudaría a sentirse bien y a concentrarse en sus estudios. A continuación hablamos de cómo podría “hacerlo todo”. Le sugerí que invitara a sus amigas del club de arte a que se sentaran juntas en la cafetería. Así pueden comentar sus proyectos y recuperar energía para la tarde.

Courtney también estaba de acuerdo en que le sería más fácil concentrarse en sus asignaturas y comprender más rápidamente si no tenía hambre. Así quizá no necesitaría tanta ayuda extra con sus clases. ●

En La Cocina

De cena, pollo

Añada algo de interés al pollo de la cena con estos divertidos platos. *Nota:* Cada receta usa dos pechugas de pollo deshuesadas y sin piel.

Bruschetta

Coloque el pollo en una fuente para el horno y cúbralo con $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva, $\frac{1}{8}$ de taza de vinagre balsámico y una pizca de sal y pimienta. Hornee 35 minutos a 375 °F. Trocee 4 tomates en daditos, 1 cebolla pequeña y $\frac{1}{8}$ de taza de albahaca fresca. Mezcle todo y coloque la mezcla sobre el pollo cocinado.

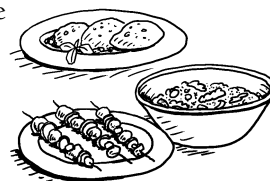
Salteado

Caliente 1 cucharada de aceite de sésamo en una

sartén grande. Saltee tiras de pollo a fuego moderado durante 5 minutos. Trocee y añada 1 pimienta roja, $\frac{1}{2}$ cebolla, 1 diente de ajo y 2 cebolletas junto con $\frac{1}{2}$ taza de anacardos y $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido. Cocine otros 2 minutos y sirva.

Brochetas

Corte el pollo en dados de 1 pulgada y adóbelos en $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja y $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva durante 20 minutos. Ensarte en pinchos los dados de pollo alternándolos con rodajas de pimiento, calabacita y cebolla. Cocine las brochetas a la parrilla 3 minutos o hasta que se hagan por completo. ●



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