

Teen Food & Fitness

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

Diciembre de 2017

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



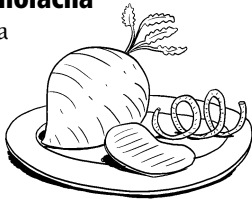
TOMAS RÁPIDAS

Comidas más pequeñas

Sugíerale a su hijo que, en lugar de tres comidas grandes al día, coma cinco comidas más pequeñas. Este plan lo mantendrá satisfecho y evitará que coma entre horas en exceso o que cene demasiado. Podría aligerar el desayuno, el almuerzo y la cena y sustituir los snacks con “mini comidas” (sándwich, avena con fruta) después del colegio y entre la cena y la hora de acostarse.

Delicias de remolacha

Transformen esta sabrosa raíz en sanos palitos o chips. Usen un cortador en espiral



para hacer “rizos de remolacha”. O corten las remolachas en rebanadas finas como “chips”. Aliñenlas con aceite de oliva, sal y pimienta, colóquenlas en una fuente del horno y horneen 20 minutos a 375 °F

¿Sabía Usted?

Los estudios demuestran que los niños que hacen ejercicio con regularidad suelen permanecer activos de mayores. Anime a su hijo a que encuentre una actividad que le guste pues le ayudará a ser constante con ella. Podría tomar una clase de taekwondo en el centro comunitario, montar en bicicleta con regularidad o unirse a un equipo deportivo en su escuela.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué no quería postre el osito de peluche?

R: ¡Porque estaba lleno!



Principios de cocina

Saber manejarse en la cocina refuerza la confianza y aumenta las probabilidades de que su hija disfrute cocinando. Comparta con ella estos principios básicos para iniciarla.

Hervir: Una técnica sencilla pero útil, hervir agua es el primer paso en muchas comidas. Llenen una cacerola con agua, dejando unas cuantas pulgadas sin llenar. Calienten con fuego fuerte. Esperen hasta que suban burbujas con rapidez y exploten en la superficie.

Practiquen: Hagan pasta, cuezan papas o cocinen arroz.

Saltear: Esta palabra sugiere cosas divertidas, pero si sabe saltear su hija puede revolver huevos o cocinar un sabroso salteado. Calienten un poquito de aceite o de mantequilla en una sartén. Añadan los ingredientes. Remuevan o agiten la sartén de vez en cuando hasta que la comida se dore y se cocine por completo.

Practiquen: Elijan una mezcla de verduras, como arvejas chinas, espinacas y brócoli para saltearlas. Cocinen camarón (se vuelve rosa cuando está hecho). Salteen tofu.

Usar el cuchillo: Consigan un cuchillo afilado adecuado para el trabajo: un cuchillo de cocinero para partir verduras y carne y un cuchillo de pelar para pelar frutas como manzanas o duraznos. (*Consejo para principiantes:* Si su hija no está lista todavía para un cuchillo de cocinero, empiecen con uno más pequeño.) Usen una tabla de cortar y protejan la punta de los dedos enrollándolos bajo los nudillos cuando sujeten los alimentos que cortan.

Practiquen: Corten bananas en rodajas, hagan daditos de quesos duros y corten palitos de zanahorias. 🍌



A gusto en la cocina

Cuando su hijo vaya dominando las técnicas culinarias, anímelo a que se sienta orgulloso de lo que cocina con estas ideas.

Chef por un día

Encargue a su hijo de la cena una vez al mes o a la semana. Puede planear la comida de principio a



fin, haciendo también la lista de la compra y comprando con usted los ingredientes. Ofrezcale ayuda en casa para la preparación, ¡y no se olvide de felicitarlo por un trabajo bien hecho!

Mi plato estrella

Anime a su hijo a que invente un plato por el que se “le conozca”. Podría empezar con una de las recetas favoritas de su familia o con una receta que encuentre en la red y experimentar con los ingredientes hasta quedar satisfecho. Por ejemplo, podría probar varias verduras en su pastel de carne con papas o varios condimentos en su adobo “secreto”. 🍌

Ejercicio al aire libre

El fresco aire del invierno suele ser estimulante cuando se hace ejercicio al aire libre. He aquí consejos para ayudar a su hijo a que se mantenga en forma—con seguridad y con comodidad—durante el invierno.

Prueben el patinaje sobre hielo. Busquen una pista de hielo o un estanque helado en su región. *Importante:* Obedezcan las señales o las banderas para cerciorarse de que el hielo no ofrece riesgos. Su hijo podría encontrar también pistas en un centro comercial, centro municipal o parque para patinar durante las fiestas.



Salgan a correr. Correr es una forma estupenda de calentarse cuando hace frío. Sugíerale a su hijo que no deje de moverse pues las ropas húmedas de sudor le darán frío. Debería caminar (no detenerse) si se cansa y volver al interior de casa tan pronto termine. *Idea:* Podría apuntarse para una competición al principio de la primavera o a una carrera benéfica para mantenerse motivado.

Consejo: En lo tocante al equipamiento, lo mejor son las capas. Anime a su hijo a que se ponga una camisa, un chaleco o una chaqueta extra. Según se vaya calentando su cuerpo puede ir retirando capas. ♥



DE PADRE A PADRE

Fiestas más sanas

Nuestra familia organiza muchas fiestas y reuniones esta época del año. Así que empezamos a pensar en formas de que estas celebraciones sean un poco más sanas.

Para nuestra primera fiesta decidimos poner un bar para que cada uno se haga su propio postre sano. Mi hijo Matthew me ayudó a elegir ingredientes como



gajos de naranja y pretzel integrales para mojar en chocolate derretido o yogurt de vainilla. Añadimos nueces troceadas y frutos secos para recubrir nuestras golosinas y añadir algo crujiente. A todos les encantó la idea y por primera vez no nos sentimos demasiado llenos después del postre.

La siguiente fiesta la tiene que organizar mi hermana. Me acaba de decir que va a “robarme” la idea. ¡Dos fiestas sanas seguidas! ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Entrenamiento intermitente rápido

Los ejercicios del entrenamiento intermitente de alta intensidad queman más calorías y evitan el tedio. Comparta esta rutina de ejercicios con su hija o animela a que invente la suya propia.

Debería marchar sin moverse del sitio 30 segundos para calentarse y enfriarse. Entremedias, dígame que haga cada uno de los siguientes ejercicios durante 1 minuto. Puede “descansar activamente” caminando sin moverse del lugar 20 segundos entre los movimientos.



1. Salto de tijera.
2. Patada tijera. Tumbada, levanta las piernas del suelo y mueve las piernas como si fueran tijeras.
3. Zancadas caminando. Adelántate sobre la pierna izquierda de modo que la rodilla derecha casi toque el suelo. Luego avanza sobre la pierna derecha. Avanza alternando piernas.
4. Flexiones.
5. Puntapiés altos. Rebota sobre la punta de los pies y da puntapiés tan altos como puedas alternando piernas.
6. Sentadillas.

Nota: Para reducir el riesgo de lesión, su hija no debería hacer más de 2–3 sesiones a la semana, dejando entre medias 24 horas de descanso y recuperación. ♥

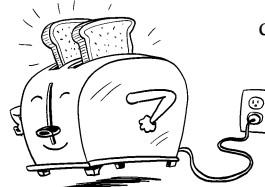
En La Cocina

Tuéstalo

Con estas recetas dulces y saladas, es posible que sus hijos quieran tostadas para el desayuno, el almuerzo y la merienda.

Duraznos y crema

Extiendan 3 cucharadas de yogurt griego natural en la tostada integral. Cúbralo con 6 rodajas finas de durazno congelado (y descongelado). Recubran con $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel y un poco de coco seco.



Arvejas y huevos

Con un tenedor o un pisapapas, majen $\frac{1}{3}$ de taza de arvejas cocidas con sal y pimienta al gusto, dejando la mezcla con algún trocito. Pongan el puré sobre una tostada integral y añadan un huevo duro o frito. Espolvoreen con chiles molidos.

Manteca de cacahuete y bayas

Empiecen con una capa de 2 cucharadas de manteca de cacahuete (o de pipas de girasol). Recubran con $\frac{1}{4}$ taza de moras o arándanos congelados (y descongelados). *Variación:* Cambien la manteca de cacahuete por requesón. ♥

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