

Teen FOOD & FITNESS

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

Octubre de 2017

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



TOMAS RÁPIDAS

Enjuagen las verduras

Las frutas y verduras viajan mucho hasta llegar a su plato. Inmediatamente antes de comer, elimine la suciedad y los gérmenes frotando las frutas y verduras bajo agua corriente. Use un cepillo para restregar los productos agrícolas con cáscara (melones, naranjas) o las papas. Enjuague frutas más delicadas como las bayas en un escurridor.



"Excursión" al follaje otoñal

Disfruten de los colores del otoño con un paseo o una marcha en familia. Podrían dar una vuelta por su ciudad, recorrer los senderos de un parque o incluso visitar condados o estados colindantes para comprobar el cambio de las hojas. Consideren la posibilidad de dar paseos semanales y que su hija fotografíe los árboles para documentar los cambios.

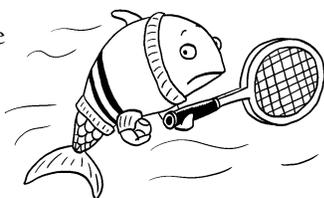
¿Sabía Usted?

Tener sobrepeso suele afectar la autoestima e incluso llevar a la depresión. Si su hijo tiene sobrepeso, pida consejo a la enfermera de la escuela o al médico de su hijo. Ellos le pueden ofrecer estrategias para tratar de ciertos asuntos y para volver a un peso sano. A su hijo también le vendrá bien hablar con su orientador escolar.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué no se les da bien el tenis a los peces?

R: Porque no les gusta acercarse a la red.



Comiencen con el desayuno

Empezar el día con una comida sana permite que su hija "llene el tanque" y siga en marcha durante las clases de la mañana. Con estas sugerencias puede asegurarse de que no se salte esta esencial comida.

Echen mano de restos

¿Qué puede ser más rápido que desayunar lo que sobró de la cena de anoche? Su hija podría recalentar los espaguetis o la sopa. También podría picar champiñón o frijoles verdes cocidos y mezclarlos con huevos revueltos justo antes de cuajarlos. Esto añadiría variedad y además introduciría verduras en el desayuno.



Preparen avena por la noche

Anime a su hija a que el domingo por la tarde prepare la avena que consumirá durante la semana. Para cada porción tiene que hacer capas en un frasco con $\frac{1}{2}$ taza de avena cruda, $\frac{1}{2}$ taza de yogurt griego y $\frac{1}{2}$ taza de leche (de cualquier tipo) y refrigerar. Por la mañana puede añadir lo que más le guste—bananas y bayas para dar dulzor, nueces para que esté crujiente, manteca de nueces para la cremosidad—y mezclarlo todo para combinar los sabores.

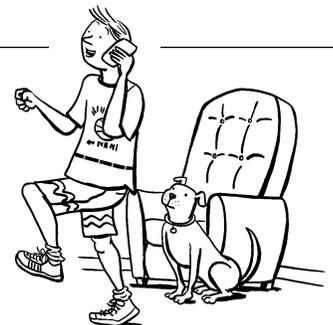
Colóquenlo

Acostumbre a su familia a preparar el desayuno al tiempo que limpian después de la cena. Mientras una persona limpia la mesa y otra lava los platos, alguien más podría preparar las cosas para la mañana siguiente. Por ejemplo, pídale a su hija que prepare las cajas de cereales, los cuencos y las cucharas. Luego podría cortar la fruta en trozos y colocarla en la nevera con tazas de queso *cottage*, yogurt o cualquier otro ingrediente para tenerlos a mano a la hora del desayuno. ●

En forma poco a poco

Los breves episodios de actividad física distribuidos a lo largo del día se acumulan. Anime a su hijo a que incorpore estas ideas en sus hábitos:

- En vez de estar sentado o quieto de pie mientras hablas por teléfono, corre sin moverte del sitio o camina de un lado a otro de la habitación.
- Usa las pausas para los anuncios de la televisión para celebrar concursos de ejercicios. ¿Quién puede hacer más abdominales o saltos de tijera antes de que se reanude el programa? O bien compite contra ti mismo, contando los ejercicios que haces durante una pausa e intentando superar ese número en la siguiente. ●



Comer en las salidas

Cuando su hijo sale con sus amigos a un partido de fútbol o al cine le puede tentar acudir al puesto de comidas. Pero no es necesario que los perritos calientes, las papas fritas y los nachos sean sus únicas opciones. Comparta con él estos consejos para que elija mejor.

Come antes. Comer una comida sana o beber un vaso o dos de agua mantendrá el hambre a raya. Si es posible, procure que almuerce o cene en casa antes de salir a un evento.

Lleva tu comida. Sugírela a su hijo que se lleve sus tentempiés. Las manzanas, las pipas de girasol, el queso en hebras, los



que compre fruta fresca o un sándwich de pollo a la plancha. En lugar de refrescos debería comprar agua o incluso traer su propia botella que podrá rellenar en una fuente. ♥

pasteles de arroz y los combinados de frutos secos son nutritivos y fáciles de llevar a un partido.

Comparte con un amigo. Dividir con alguien un pretzel blando o una porción grande de palomitas (sin mantequilla) no sólo ahorrará dinero sino que además reducirá calorías.

Busca lo sano. Los puestos de comidas hoy día suelen ofrecer opciones más saludables. Anime a su hijo

DE PADRE A PADRE



Hacerse vegetariano

En nuestra familia todos comemos carne, así que me sorprendió que mi hijo Aidan decidiera hacerse vegetariano. Sabía que no quería hacer dos cenas cada noche así que le pedí estrategias a una amiga vegetariana.

Sara me dio consejos que me ayudan a cocinar para vegetarianos y carnívoros. Por ejemplo, he hecho ensaladas abundantes con edamame o garbanzos por la proteína y luego pongo el pollo aparte. Aidan saltea las verduras, las retira del wok, y yo salteo la carne que sirvo por separado.



También me sugirió que encuentre platos sin carne que les gusten a todos, como berenjena a la parmesana o chile vegetariano. Y algo extra que no se me había ocurrido. Sara mencionó que cocinar para un vegetariano es una forma estupenda de que todos coman más verduras ¡y me doy cuenta de que es verdad! ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Reforzar el torso

Para los adolescentes que quieren ser más fuertes la clave reside en la fuerza de los músculos del torso. Los músculos del torso—los del torso y de la parte superior de las piernas—son parte de casi todos los movimientos que hace su hija. Estos tres ejercicios para los músculos del torso la ayudarán a hacer algo más que sentadillas.



1. Crunch de pie

Párate con los pies a la altura de las caderas y las manos entrelazadas detrás de la cabeza. Levanta la rodilla derecha mientras bajas el codo izquierdo de forma que se encuentren en la mitad de tu cuerpo. Vuelve a la posición inicial y repite en el otro lado.

2. Elevación de piernas

Siéntate con las piernas extendidas frente a ti, los brazos rectos y las palmas de las manos en el suelo. Levanta una pierna unas 6 pulgadas del suelo. Mantén la posición 5 segundos y descansa. Cambia de pierna.

3. La araña

Empieza en posición de plancha (en posición de lagartija pero descargando el peso en los antebrazos). Doblando la rodilla derecha lleva la pierna derecha hasta el codo derecho. Vuelve a la posición de plancha. Repite en el lado izquierdo. ♥

En La Cocina

Adobos sanos

Los adobos pueden convertir una comida corriente en algo maravilloso. Ponga 1 libra de su proteína favorita (pollo, pescado, bistec, puerco, tofu) en una bolsa con cierre. Mezcle una de estas combinaciones, vierta sobre la proteína y adoben de 20 minutos a 24 horas en la nevera. Luego cocinen en el horno o a la plancha como gusten.

Chile y lima: $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de canola o de oliva, $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de lima, 1 cucharadita de chile en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de ajo y otro tanto de cebolla y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal gorda.



Limón y perejil: $\frac{1}{2}$ de taza de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón, $\frac{1}{4}$ de taza de perejil fresco picado, 3 dientes de ajo aplastados, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal gruesa.

Miel, jengibre y soja: $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soja baja en sodio, 2 cucharadas de jugo de naranja o de piña, 1 cucharada de miel, 1 cucharadita de jengibre picado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo picado y pimienta al gusto.

Nota sobre la seguridad alimentaria: Deseche el adobo no cocinado que haya estado en contacto con carne cruda. ♥

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