

# Teen FOOD & FITNESS

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

Octubre de 2018

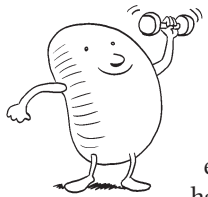
Marshall County School System  
Coordinated School Health

## TOMAS RÁPIDAS



### Opten por las legumbres

Desde los frijoles rojos a los garbanzos y las lentejas, sin comer carne las legum-



bres añaden proteínas, magnesio y fibra a la dieta de su familia. Sustituyan la carne por legumbres en enchiladas, chili, hamburguesas e incluso en el “pastel de carne”.

**Consejos:** Pongan en remojo las legumbres secas por la noche para reducir el tiempo de cocción. Si compran legumbres enlatadas, aclárenlas para eliminar el exceso de sodio.

### Caminen para conversar

¡Anime a su hijo a que empiece un movimiento! Si tiene un amigo que vive cerca, podría ir andando a su casa para hablar con él en lugar de enviarle mensajes de texto. ¿Se han acostumbrado usted y su hijo a enviarse textos incluso cuando están en la misma casa? Establezcan la norma de desplazarse y hablar cara a cara.

### ¿Sabía Usted?

Casi uno de cada tres adolescentes consume bebidas energéticas, aunque los expertos dicen que no es buena idea. Algunas contienen tanta cafeína como cinco tazas de café ¡y azúcar añadida para todo un día! Si necesita reforzar su energía, anime a su hija a que tenga a mano su botella de agua y una banana.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué produce una vaca consentida?

**R:** Leche echada a perder.



## Compras sanas y económicas

Saber comprar alimentos nutritivos es una habilidad importante para toda la vida que su hijo puede aprender ahora mismo. Comparta con él estas ideas para ayudarlo a moverse por el supermercado sin perder de vista la salud y el presupuesto.



### Comprar a granel

Sugíerale a su hijo que busque alimentos a granel como arroz integral, avena y pechuga de pollo. Muéstrole en los estantes la pegatina con el precio por unidad para que se cerciore de que consigue un precio mejor. Por ejemplo, una caja de arroz de 1 libra podría costar \$2 por libra mientras que una bolsa de 10 libras cuesta sólo 70 céntimos por libra.

### Compran alimentos de temporada

La fruta y la verdura fresca suelen tener mejor sabor y costar menos que los productos frescos fuera de temporada que han sido transportados por camión o avión. Su hijo podría también elegir frutas y verduras congeladas: duran más que las frescas y nutren igual.

### Tengan en cuenta las marcas genéricas

Los alimentos de marca y más caros suelen ponerse a nivel de los ojos. Pero las marcas del supermercado de pasta, caldo de pollo y de verduras, galletitas integrales y cereales son más baratas y por lo general saben igual. Anime a su hijo a que compare las etiquetas y a que elija la versión más barata si el contenido nutricional es igual.

**Consejo:** Llevar una lista de la compra—y atenerse a ella—puede contribuir a que su hijo compre sólo lo que necesita. También es importante recordarle que no vaya de compras cuando tenga hambre. ●

## Decididos a mantenerse en forma

Su hija puede alcanzar sus objetivos físicos aunque su horario esté lleno o se enfrente a otros obstáculos. Sugíerale estas tres formas de superar estas dificultades.

**Insuficiente tiempo.** Anime a su hija a que escriba su horario y reduzca algo que puede sustituir por más ejercicio físico. Por ejemplo, podría ver menos TV o pasar menos tiempo jugando juegos en su teléfono.

**Cansancio.** Dígale que haga ejercicio a horas distintas para ver cuándo tiene más energía, por ejemplo cuando vuelva a casa del colegio o los fines de semana por la mañana.

**Pensar en todo o nada.** Si su hija no hace ejercicio un día no debería rendirse. En cambio podría correr un poco más lejos o hacer unas cuantas sentadillas más al día siguiente. ●



# Noche de pizza más sana

¿Intenta su familia alimentarse mejor? No es necesario que la noche de pizza se convierta en cosa del pasado. Use estas fáciles ideas para hacerla más sana.

● **Elijan la base adecuada.** Opten por una base fina en lugar de una base honda o rellena para reducir calorías, grasa y sodio. Si la pizzería ofrece bases integrales, podrían pedir su pizza con ella para consumir más fibra.

● **Atención a los ingredientes.** Elijan salsa roja en lugar de una salsa con base de crema. Opten por pollo asado en lugar de



carnes con más grasa como salchichón y salchicha. Y pongan muchas verduras como espinacas, pimiento rojo y cebollas.

● **Eliminen los extras.** En la pizzería, pidan que no les pongan salsas para mojar como mantequilla de ajo, rancho o nacho con queso.

● **Seleccionen guarniciones sensatas.** En lugar de alitas, nudos de ajo o palitos de mozzarella frita, opten por una ensalada con vinagreta.

*Idea:* En lugar de comprar la pizza, ¡hagan sus propias versiones sanas! Usen panes sin levadura o base integral para pizza ya preparada. Recubran con una fina capa de salsa y añadan las verduras y un poquito de queso. Todos se divertirán haciendo pizza a su gusto. ●

## DE PADRE A PADRE



## Acoso y alergias alimentarias

Mi hija Mallory llegaba a casa con más hambre de lo normal. Cuando le pregunté al respecto, admitió que algunas niñas se burlaban de ella por su alergia a los cacahuates. Una niña pasó por la mesa de Mallory mientras comía y embadurnó su bandeja con manteca de cacahuete, de modo que a mi hija le da miedo comer en la escuela.

Hablé con nuestro alergista quien nos explicó que esto es una forma de acoso y que tristemente no es infrecuente. Dijo que deberíamos llamar al orientador escolar el cual puede hablar con las niñas en cuestión e informar al personal del comedor escolar.



También me sugirió cómo puede protegerse Mallory, por ejemplo no dejando nunca su comida desatendida y confiando en amistades que puedan prestar atención a posibles amenazas. Finalmente nos recomendó a Mallory y a mí que repasemos qué debe hacer si tiene una reacción alérgica. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Ejercicio a la mesa

Es probable que su hijo pase una

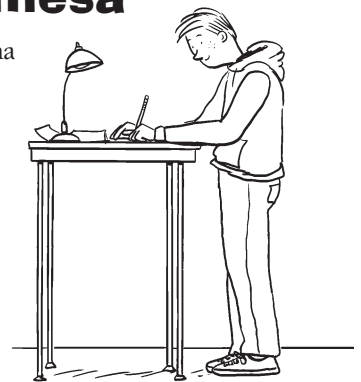
buena parte de su día sentado en clase o haciendo los deberes en casa. Sugírela estos ejercicios para que mueva sus músculos cuando se siente a la mesa de trabajo.

**Levantamiento de piernas:** Extiende una pierna paralela al suelo (sin bloquear la rodilla). Mantén 15 segundos y bájala. Haz 10 repeticiones con cada pierna.

**Elevación de pantorrilla:** Con las rodillas dobladas, eleva ambos talones 4-6 pulgadas del suelo y vuelve a la posición inicial. Haz 30 repeticiones.

**Encogimiento de hombros:** Eleva los hombros hacia las orejas. Mantén la postura 5 segundos y baja los hombros. Repite 10 veces.

*Consejo:* Recomiende a su hijo que haga los deberes de pie apoyándose en un mostrador o una mesa alta. O bien busquen un pupitre de pie en una venta de garaje o tienda de segunda mano. ●



## En La Cocina ¡Sin pan!

Un secreto: No hace falta pan para hacer sándwiches, rollitos o wraps. Prueben estas sabrosas recetas sin pan.

### Rollitos de pavo y pepino

Corten un pepino en tiras de 8 pulgadas de largo. Extiendan hummus sobre cada tira y recúbralo con una rodaja de pavo y con hojas frescas de espinacas. Enrollen bien y cierren con palillos mondadientes.

### Sándwich de camote tostado

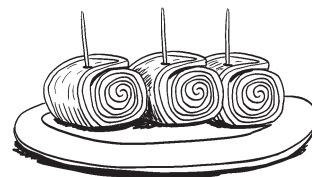
Corten un camote a lo largo en tiras de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Tuéstelas en el tostador hasta que se ablanden. Para cada sándwich, extiendan 1 cucharada de crema de queso sin

grasa en un trozo de camote, añadan 3 rodajas finas de manzana y espolvoreen con  $\frac{1}{8}$  cucharadita de canela. Recubran con otra tira de camote.

### Wrap de lechuga con pollo y fresa

Mezclen 3 cucharadas de mermelada de fresa sin azúcar con 2 cucharadas de vinagre de manzana, y otras tantas de aceite de oliva y de cebolla roja picada. Condimenten con este aliño 2

tazas de pollo cocinado troceado. Dividan la mezcla en 4 hojas de lechuga y pliéguelas. ●



## 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