

# Teen Food & Fitness

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

Enero de 2019

Marshall County School System  
Coordinated School Health



## TOMAS RÁPIDAS

### Desayuno de cena

Cambien cosas en las atareadas noches del curso cenando platos típicos del desayuno. Hagan waffles integrales recubiertos de huevos revueltos y trocitos de tomate para un sustancioso plato principal. Completen la comida con rodajas de manzana espolvoreadas con canela.

### ¿Sabía Usted?

Lavarse las manos es una de las mejores estrategias para estar sano. Recuérdele a su hijo



que es especialmente importante lavarse antes de

comer o cocinar o después de ir al baño. Debería usar agua caliente y frotarse con abundante jabón.

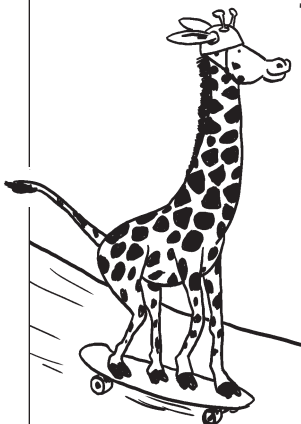
### Educación física cada semestre

¿Busca su hija una forma cómoda de incluir más ejercicio en su jornada? Anímela a que se apunte a gimnasia cuando elija las clases del año próximo y cada año. Hacer ejercicio con los compañeros puede ser una parte divertida de su día. Descubrirá además actividades nuevas que puede hacer fuera de clase.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué tiene cuatro patas, cuatro ruedas, un cuello largo y manchas?

**R:** Una jirafa en patineta.



## ¡Que los hábitos perduren!

El comienzo de un nuevo año es un momento estupendo para hacer cambios saludables. Ayude a su hija preadolescente o adolescente a que coma mejor —y a que no pierda la costumbre— usando estas ideas.

### Empiecen poco a poco

Sugérale a su hija que modifique aspectos de su comida de uno en uno. Por ejemplo, podría decidir concentrarse primero en añadir más verduras, luego en pasarse a cereales integrales y luego en elegir tentempiés más nutritivos.

### Sean específicos

En lugar de decir “Comeré más verduras” o “Me pasaré a cereales integrales”, su hija podría planear acciones específicas. Tal vez comerá una porción de verduras en cada comida o sustituirá el pan blanco por trigo integral en sus sándwiches.

### Sean consistentes

Ayude a su hija a que convierta sus resoluciones en parte de sus costumbres habituales. Si quiere añadir más fruta a su



dieta, tengan a mano frutas como clementinas y peras. O si decide beber agua en vez de soda, dele una botella reusable atractiva para llevarla en la mochila.

### Pónganse avisos

Para recordar sus costumbres sanas, su hija podría colocar avisos en la nevera (“¿Comiste tus verduras hoy?”) o programar alertas en su teléfono (“¡Agarra la fruta al salir!”). *Consejo:* Sugérle que haga equipo con una amiga. Pueden recordarse mutuamente que han de perseverar en sus propósitos. ♥

## Apúntalo en el calendario

Un calendario personal para el ejercicio físico puede motivar a su hijo a no abandonar la actividad física. He aquí cómo podría crear uno y usarlo.

**Diséñalo.** Impriman un calendario gratuito de internet o compren uno en la tienda del dólar. Por cada día que realice actividad física puede marcar la fecha (una pegatina azul por flexiones, un corazón por correr).

**Revisalo.** Anime a su hijo a que repase su calendario al cabo de cada semana y cada mes. ¿Ha sido tan activo como esperaba? ¿Qué actividades ha hecho con más frecuencia? Verá lo que más le gusta y lo que avanza y esto le ayudará a ponerse metas. ♥



# Cómo limitar los azúcares añadidos

Algunos alimentos, como la fruta, son por naturaleza dulces y sanos. Pero la azúcar añadida a la comida añade calorías sin aportar beneficios nutricionales. Comparta estas ideas con su hijo para leer los paquetes de alimentos y evitar edulcorantes innecesarios.

● **Conocer los sinónimos.** “Azúcar añadida” no aparecerá en la lista de ingredientes. Enseñe a su hijo a localizar los sinónimos como *molasses*, *syrup*, *nectar* y palabras que terminan en



no se consideran dulces. Por ejemplo, muchos aliños de ensalada embotellados y salsa para pasta de frasco contienen azúcar añadida. Anímelo a que elija la variedad con la menor cantidad. ●

—ose (*sucrose*, *fructose*, *dextrose*). Todas son sinónimos de azúcar.

● **Busquen las cantidades.** Algunas etiquetas le dicen a su hijo la cantidad de azúcar añadida que hay en una porción mientras que otras dan el contenido total de azúcar—natural y añadida—de la porción. Su hijo debería consumir menos de 25 gramos (6 cucharitas) de azúcar añadida por día.

*Nota:* Explíquelo a su hijo que es importante examinar alimentos que

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Movimientos con pelota

Una pelota de goma como las del parque es una herramienta barata para hacer ejercicio. Dígale a su hija que encuentre una del tamaño de un balón de baloncesto y que intente hacer estos dos ejercicios.

**1. Gira y toca.** Siéntate en el suelo con las rodillas dobladas y los talones en el suelo e inclínate ligeramente hacia atrás. Con los brazos estirados, sujeta la pelota sobre las rodillas y gira de lado a lado tocando el suelo cada vez con la pelota junto a las rodillas. Haz 3 grupos de 10 repeticiones.

**2. Elevación de piernas.** Siéntate en una mesa de la cocina con los pies en el suelo. Coloca la pelota entre las pantorrillas y agárrate al asiento. Levanta y endereza las piernas paralelas al suelo. Aprieta la pelota 5 segundos, manteniéndola en posición y baja los pies al piso. Haz 3 grupos de 10 repeticiones. ●



## P & R Hacia un peso sano

**P:** Mi hijo quiere perder unas cuantas libras. ¿Cómo puedo ayudarlo?

**R:** En primer lugar, pregunte al pediatra de su hijo si de verdad necesita perder peso. Si lo necesita, en lugar de concentrarse en ponerse a dieta, ayude a su hijo a que coma comidas sanas y golosinas con moderación.

Anímelo a que desayune a diario. Una comida por la mañana lo llenará y será menos probable que se exceda en la comida más tarde. Dígale también que coma en casa tan frecuentemente como pueda, dado que los restaurantes a menudo sirven porciones enormes llenas de grasa y calorías. Y evite tener en casa comida basura como refrescos y papitas fritas.

Finalmente, piense en acompañarlo en su empeño para comer mejor, independientemente de si usted necesita perder peso. Al convertirlo en asunto de familia, su hijo se sentirá más motivado y todos estarán más sanos. ●



## En La Cocina Recetas en tazón

Su hija puede hacer estas sabrosas y reconfortantes recetas en un tazón y en cuestión de minutos.

### Taza de lasaña

Trocean 2 láminas de lasaña sin cocer de modo que quepan en un tazón. Añadan  $\frac{3}{4}$  de taza de agua y cocinen en el microondas 3–4 minutos. Escurren y retiren la pasta. Pongan 1 cucharada de salsa marinara en el tazón. Hagan capas de trozos de pasta, 2 cucharadas de marinara, 2 cucharadas de requesón y  $\frac{1}{4}$  de taza de espinacas. Repitan. Terminen con 1 cucharada de salsa marinara y otra de mozzarella rallada. Cocinen en el microondas 2–2 $\frac{1}{2}$  minutos.

### Pastel de pollo

Derritan  $\frac{1}{2}$  cucharada de mantequilla en un tazón y mézclenla con 1 cucharada de harina.

Añadan  $\frac{1}{4}$  de taza de verduras congeladas variadas,  $\frac{1}{3}$  de pollo cocinado y troceado,  $\frac{1}{4}$  de taza de leche descremada,  $\frac{1}{4}$  de taza de caldo de pollo bajo en sodio y sal y pimienta al gusto. Cocinen en el microondas 2 minutos, revolviendo cada 30 segundos hasta que espese.

### Torta de huevo con queso

Recubran ligeramente un tazón con aerosol de cocina antiadherente. Casquen 2 huevos en el tazón y mézclenlos con 1 cucharada de leche descremada. Incorporen 1 cucharada de queso rallado y 2 cucharadas de trozos de pimienta. Cocinen en el microondas 1–1 $\frac{1}{2}$  minutos, hasta que cuajen los huevos. ●



## 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