

Albuquerque Public Schools  
Student, Family and Community Supports



## TOMAS RÁPIDAS

### ¿Qué es quark?

Si a su hijo le gusta el yogurt griego, quizá también le guste el quark. Este cremoso queso se envasa y se come como el yogurt y es semejante a él en sabor y textura, pero es un poco menos agrio. Para evitar los azúcares añadidos, compren quark natural y que su hijo mezcle bayas o trocitos de fruta.

### Ponte en forma, recauda fondos

Las funciones para recaudar fondos que incluyen la actividad física pueden ser divertidas para su hija y sus compañeras. Piensen en ideas que puede aportar a su equipo o club escolar. Por ejemplo, la gente podría prometer dinero cuando ellos participen en un maratón de baile o de aros hula. También podrían hacer ejercicio organizando un lavado de autos.



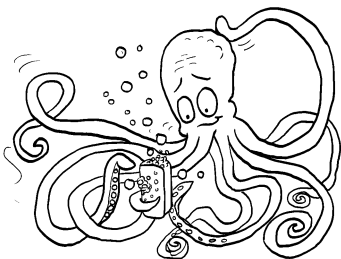
### ¿Sabía Usted?

Muchos adolescentes consumen dietas bajas en fibra. Como la mayoría de la fruta de la fibra está en la piel, anime a su hijo a comer con su piel manzanas, peras y duraznos, en lugar de pelarlos. Sugiera-le que consuma frutas enteras en lugar de salsa de manzana o de copas de fruta troceada.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es lo más complicado de ser un pulpo?

**R:** ¡Lavarte las manos antes de comer!



## Hábitos que estimulan la energía

Los adolescentes y los preadolescentes necesitan mucha energía que les dé fuerzas para sus ocupados días. Anime a su hijo a desarrollar hábitos como éstos que le darán energía para aprender y desarrollar actividad física.



### Regularidad en las comidas

Saltarse comidas puede hacer que su hijo se sienta cansado y despistado. Dígale que desayune—en casa o en la escuela—para estar alerta en las clases de la mañana. Comer un almuerzo nutritivo contribuirá a evitar un bajón a media tarde. Piensen también en meriendas sanas para después del colegio que le ayuden con los deberes escolares y con sus actividades.

### Elijan alimentos sabiamente

Los alimentos que se digieren más despacio proporcionan energía que dura. Entre ellos se incluyen los cereales integrales, las verduras de hoja verde y las legumbres (frijoles, arvejas). En un desayuno que le dé bien de energía su hijo podría comer una tostada integral y una tortilla de huevo con frijoles negros y queso recubierta con salsa de mango. Un tentempié reconfortante podría tener guisantes dulces mojados en

hummus. Por el contrario, las galletas, los dulces y las chips proporcionan sólo un refuerzo temporal de la energía y también dejan una buena dosis de azúcar o grasa con pocas vitaminas, minerales o fibra.

### Dormir lo suficiente

Los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño cada noche, pero la mayoría duerme mucho menos. Los aparatos electrónicos tienen gran parte de la culpa: dígale a su hijo que, antes de acostarse, silencie su teléfono o tableta y lo coloque en otra habitación. Ayúdelo a acostarse a una hora regular y sugiera-le que se recoja 30 minutos antes para relajarse con un libro o con música. ♥

## Listos para hacer ejercicio

Tanto si su hija se encuentra con una amiga para correr por la mañana o para entrenar temprano, puede prepararse la noche anterior con estas ideas.

● **Prepara tu bolsa de gimnasia.** Podría incluir una cinta para el pelo o una goma elástica para la cola de caballo, una toalla, una botella de agua y una muda limpia. Sugiera-le que coloque la bolsa al lado de la puerta de su dormitorio junto con los zapatos y los calcetines para estar totalmente lista para salir.

● **Duerme con la ropa de deportes.** Si se pone una camiseta y pantalón de chándal para dormir su hija ahorrará un paso por la mañana. ¡Y además estará cómoda! ♥



# Hurra por las bebidas sanas

Las bebidas pueden ser una fuerte importante de calorías, incluyendo calorías vacías de los refrescos. Comparta con su hija estos consejos para hallar bebidas sanas alternativas.

**Agua.** El agua es la opción mejor para su hija con cero calorías, grasa y sodio. Dígale que experimente cómo prefiere beberla: helada, fría o a temperatura ambiente. También podría probar el agua con gas.

**Leche.** Una taza de leche descremada tiene un 25 por ciento del calcio que su hija necesita cada día para tener huesos fuertes.



Prueben también leches de soja, de coco o de almendra enriquecidas con calcio. Además de beber leche sola, podría ponerla en batidos o usarla en lugar de agua cuando haga avena.

**Jugo.** Lean las etiquetas con atención a fin de comprar jugo 100 por cien: muchas “bebidas de fruta” contienen muy poca fruta. Y como el jugo natural tiene mucha azúcar natural y calorías, dígale a su hija que se limite a un vaso al día. *Consejo:* Sugíerale que diluya 1 taza de jugo con 1 taza de agua. ♥

## DE PADRE A PADRE

### Progreso, no perfección

Me alegra que mi hija Allie intente comer de forma más sana últimamente. Pero se presiona en exceso para ser perfecta. Cuando “hizo trampa” la semana pasada y comió una barra de dulce, se enojó y dijo que tendría que comer ensalada toda la semana para compensar.

Le aseguré a Allie que una golosina de vez en cuando no saboteará sus esfuerzos.

Así que le sugerí que en lugar de concentrarse en una barra de dulce escribiera los cambios sanos que ha hecho. Allie escribió que está comiendo más verduras, elige cortes sanos de carne y limita los fritos.

Leer los nuevos hábitos que ha adoptado hizo que se sintiera mejor. Creo que Allie se está dando cuenta de que estar sana tiene que ver con el progreso que se hace, no con la perfección. ♥



## RINCÓN DE ACTIVIDAD

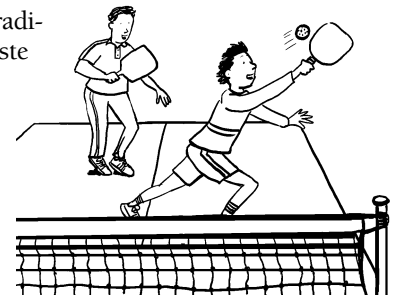
### Un deporte para la familia

Empiecen una nueva tradición familiar eligiendo una actividad física que le guste a todos. Para inspirarse tengan en cuenta:

✓ **Saltar a la cuerda.** Salten a la cuerda en sesiones semanales. Vean quién puede saltar en solitario más tiempo o salten juntos a la doble cuerda.

✓ **Patinaje en línea.** Patinen con regularidad por su barrio con los patines bien sujetos y el casco asegurado. *Idea:* Si se van de vacaciones o viajan para visitar a sus familiares, llévense los patines o alquílenlos para explorar rutas en otras ciudades.

✓ **Pickleball.** Mezcla de tenis, bádminton y pimpón en uno, este juego es divertido para todas las edades. Los jugadores usan raquetas pequeñas para lanzarse una pelota de plástico por encima de una red. Jueguen al aire libre o bajo techado, individuales o dobles. También podrían invitar a los abuelos, tías, tíos o primos a que jueguen con ustedes. ♥



## En La Cocina

### Deliciosa pasta

Los platos de pasta son deliciosos y sustanciosos. Para cada una de estas recetas, cocine 1 libra de su pasta favorita siguiendo las instrucciones del paquete.

#### Pollo con pesto y brócoli (6 porciones)

Añadan 2 tazas de grumos de brócoli al agua en la que se cuece la pasta durante los 3 últimos minutos de cocción. Escurren. Mezclen el brócoli y la pasta con 2 cucharadas de aceite de oliva y  $\frac{1}{2}$  taza de pesto (casero o comprado). Añadan 2 pechugas de pollo cocinadas y troceadas. Condimenten con queso parmesano si lo desean.



#### Pasta cajún con tomate (6 porciones)

Calienten 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén mediana y salteen 1 cucharadita de ajo finamente picado. Añadan 1 lata de 28 onzas de tomates enteros. Cuando la salsa hierva, aplástenlos con un tenedor. Reduzcan el calor y cocinen 5 minutos a fuego lento. Mezclen la pasta cocida, la salsa de tomate, 1 cucharadita de especias cajún y 1 taza de mozzarella rallada hasta que se derrita el queso. Pongan por encima cebolleta verde picada. ♥

## 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