

Teen Food & Fitness

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

Diciembre de 2016



TOMAS RÁPIDAS

Bebidas calientes

Si su hija bebe café,

considere encaminarla hacia opciones más sanas. Una infusión de hierbas con limón y miel es una opción calmante. Sugiera-le que pruebe “vainilla caliente” rica en calcio: calienten en el microondas una taza de leche descremada y añadan 1 cucharadita de miel y $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla.



¿Sabía Usted?

La TV en el dormitorio está relacionada con la obesidad. Los estudios demuestran que los niños que tienen televisores en sus cuartos quizá vean más de cinco horas de tele al día. Esto implica menos tiempo para la actividad física. Si su hijo adolescente tiene televisor en su dormitorio, considere llevarlo a un área común a fin de que usted pueda controlar el tiempo que pasa frente a la pantalla.

Regalos para ponerse en forma

En estas fiestas haga regalos que ayuden a una joven a disfrutar de la actividad física. Algunas opciones útiles podrían ser: una botella de agua en su color favorito, calcetines deportivos, una esterilla de yoga, una toalla para el gimnasio, cintas para el pelo o un certificado regalo para una clase de cama elástica o de fitness.

Simplemente cómico

P: ¿Cuál es la comida favorita de un oso polar?

R: ¡Yogur helado!



Albuquerque Public Schools
Student, Family and Community Supports

Normas básicas para la compra

La buena nutrición empieza en la tienda. Compre la comida con su hijo y hablen de cómo se eligen alimentos sanos. Le ayudará a comer bien ahora y a comprar con inteligencia cuando viva por su cuenta.

Frutas y verduras

Enseñe a su hijo cómo seleccionar frutas y verduras. Por ejemplo, debería elegir manzanas que estén firmes y bananas que maduren cuando esté listo para comerlas. Si necesita un alimento que no es de temporada (arándanos azules o maíz en invierno), explíquelo que las frutas y verduras congeladas son una opción nutritiva y sabrosa. Las latas son la última opción puesto que pueden perderse los nutrientes cuando los alimentos se procesan y quizá se añada azúcar o sal.

Granos y cereales

Enseñe a su hijo a encontrar los productos integrales cuando compren pan, cereales, tortillas, galletitas saladas, arroz y pasta. El paquete tendrá a menudo escrito “100% integral” y el primer ingrediente será trigo integral o cualquier otro cereal integral. *Idea:* Busquen un paquete que ponga sólo “trigo”



(no “trigo integral”) en la tapa y que su hijo compruebe la lista de ingredientes. El ingrediente principal será probablemente harina enriquecida—que es harina blanca—en lugar de trigo integral.

Carnes y aves

Explíquelo cómo seleccionar la carne más magra buscando el porcentaje más bajo de grasa. Por ejemplo, busquen carne molida de res etiquetada “magra” o “extra magra”. Compren pollo sin piel o quiten la piel en casa. Aunque la carne de res y de ave lista para cocinar es algo cómodo, quizá le compense evitarlas con su hijo pues a menudo contienen rebozados y aliños con sodio y conservantes. Ustedes puede añadir sus propios condimentos en casa. 🍓

Nuevos usos para la cubetera

¡Una cubetera puede hacer mucho más que cubitos de hielo! Ponga a prueba estas ideas con su hija para simplificar y hacer golosinas divertidas:

- Conserve hierbas aromáticas congelándolas con suficiente aceite de oliva para cubrir las.
- Ponga caldo de pollo, res o verduras o salsa de tomate en una cubetera. Use los cubitos congelados cuando necesite una pequeña cantidad de caldo o salsa en una receta.
- Con una batidora haga un puré fino con arándanos, col rizada y agua. Ponga la mezcla en la cubetera y use los cubitos en lugar de hielo cuando haga batidos.
- Mezcle yogur, bayas y gotitas de chocolate y congele la mezcla, así controlará el tamaño de las golosinas dulces. 🍓



Prueben algo distinto a las comidas de siempre

No es raro que los preadolescentes y los adolescentes elijan alimentos que les son familiares. Pero una dieta equilibrada requiere algo de variedad. Estos consejos pueden encaminar a su hija hacia nuevos alimentos.

Prueben las cosas de una en una. En lugar de cocinar toda una comida con alimentos nuevos, use uno nuevo cada vez. Por ejemplo, si a su hija le gustan los macarrones con queso, mezcle en ellos espinacas frescas. O bien sirva pescado sobre su arroz favorito.

Insistan. Los investigadores dicen que quizá se necesiten 15 intentos antes de que los niños descubran que les gusta algo nuevo. Ofrezca a su hija alimentos una y otra vez aunque al



principio no le gusten. Y procure prepararlos de varias formas, por ejemplo cocinando espárragos en el microondas una vez y añadiendo puntas de espárragos a los huevos revueltos otra.

Comiencen poco a poco. Un montón enorme de frijoles negros quizá abrumen a su hija.

Dígale, por el contrario, que ponga una cucharada en su plato. No sentirá la presión de comer mucho si no le gustan. O bien usen tacitas pequeñas y prueben varios alimentos nuevos. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos para la nieve

Cuando llegue la nieve en invierno, anime a sus hijos a que hagan ejercicio y se diviertan con ella. Sugiera que reten a sus amigos con juegos como éstos.

Carrera de trineos.

Compitan para ver quién es el primero que se desliza colina abajo y sube corriendo de nuevo. Variación sin nieve: Hagan una carrera subiendo y bajando la colina.



Batear. Practiquen el bateo con bolas de nieve y vean como se desintegran al ser golpeadas. A cada bateador le corresponden 10 lanzamientos. Gana quien golpee más veces. ¿No hay nieve? Usen globos con agua o sencillamente practiquen el bateo con una pelota de tenis o de softball.

Arquitectos de nieve. Compitan para construir el mayor muñeco de nieve u otra escultura con nieve. Si no hay nieve, construyan un fuerte dentro de casa usando materiales de uso doméstico. ♥

DE PADRE A PADRE

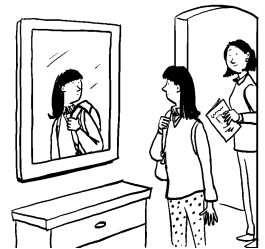
Preocupaciones sobre desórdenes alimentarios

Me preocupa que mi hija Lara piense sin cesar en su peso. Se mira constantemente en el espejo y habla de lo gorda que está aunque no lo está. Hablé con nuestra pediatra quien nos mencionó signos que podrían indicar un desorden alimentario.

Primero nos preguntó si Lara había estado evitando comidas o apartando comida en su plato para que parezca que está comiendo. A continuación nos dijo que prestáramos atención a síntomas más serios como que vomite después de comer o que tome laxantes.

Ahora no veo ninguno de estos síntomas, pero estoy muy atenta a Lara. Y procuro reforzar su autoestima felicitándola por su trabajo y por su comportamiento amable. Si se siente mejor consigo misma, espero que no se concentre tanto en su apariencia.

Nota: Aunque los desórdenes alimentarios son más comunes entre las niñas, los niños también pueden padecerlos. Estos consejos pueden aplicarse también a varones. ♥



En La Cocina

¡Reúnanse y coman!

Alimente a sus amigos y familiares con estas recetas perfectas para fiestas.

Mini hamburguesas cubanas

Dividan por la mitad 15 panecillos para mini hamburguesas. Coloquen la parte inferior de los panecillos en una bandeja de 9" x 13". Pongan un poco de mostaza por encima y cubran con jamón magro, rodajas de queso suizo y un trocito de pepinillo en vinagre. Añadan la parte superior del panecillo y cubran con papel de aluminio. Horneen 15 minutos a 350 °F.

Albóndigas de pavo

Combinen 1 libra de pavo molido magro, $\frac{1}{4}$ de taza de cebolleta picada, 1 cucharada de ajo picado finamente, $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado, 1 huevo batido,



2 cucharadas de perejil picado, 1 cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta. Formen bolitas de 1". Coloquen en una bandeja para el horno forrada de papel de aluminio y horneen 10–15 minutos a 400 °F. Pinchen cada albóndiga con un palillo y sirvan con su salsa para mojar favorita.

Nachos en bandeja

Rocien una placa para el horno con spray antiadherente y extiendan 40 totopos horneados. Cubran los totopos con 1 taza de frijoles pintos (de lata, escurridos), 1 taza de pollo cocinado y deshebrado, 1 taza de queso cheddar rallado y 1 taza de pico de gallo. Horneen 15–20 minutos a 400 °F (o hasta que se derrita el queso). ♥

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