

Teen FOOD & FITNESS

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

Noviembre de 2016

Albuquerque Public Schools
Student, Family and Community Supports



TOMAS RÁPIDAS

"Magdalenas" para el desayuno

Considere emplear el fin de semana para hacer el desayuno en un molde de metal para magdalenas. Combine en un cuenco 12 huevos, $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado, 1 taza de restos de verduras picadas, una gota de leche y sal y pimienta al gusto. Ponga la mezcla en el molde recubierto de aerosol antiadherente. Hornee a 350 °F de 15 a 20 minutos. ¡Cuando se terminen de cocinar dispondrán de "magdalenas de huevo" listas para llevar durante la semana! (Refrigérenlas hasta que se las vayan a comer.)

Toma las escaleras



No necesitan tener en casa una máquina para subir escaleras para disfrutar de los beneficios físicos de subir escaleras. Anime a su hija

a que haga su propia rutina de ejercicios usando las escaleras o las gradas en su escuela, o las escaleras de su casa o su bloque de apartamentos. ¡Hasta puede subir a casa la ropa después de lavarla!

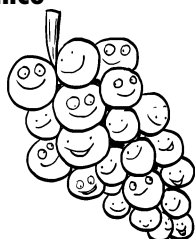
¿Sabía Usted?

El hierro es un mineral que ayuda a transportar el oxígeno por el cuerpo para que tengamos la energía que necesitamos. Quizá haya oído que las espinacas contienen hierro y es cierto. Otras buenas fuentes de hierro son la carne de res, el pollo, los frijoles (verdes, pinto), el tofu, las sardinas en lata, las semillas de calabaza y los cereales fortalecidos con hierro.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué las uvas no se sienten nunca solas?

R: ¡Porque crecen en racimo!



Fiestas bajo control

Durante estas fiestas estamos rodeados de comida. Desde Acción de Gracias hasta Año Nuevo, la comida parece estar siempre presente. Ayude a su familia a mantenerse sana durante las vacaciones con estos consejos.

Preparen la cocina

Tengan a mano tentempiés sanos como verduras troceadas, nueces y queso de hebra. Las frutas como las naranjas, las peras son especialmente sabrosas durante esta época del año. Cuando tenga estos alimentos a mano, su hija no verá los bizcochos de chocolate, las galletas y los pasteles como la única solución para una merienda.

Muévanse

Dígale a su hija que invente formas de que su familia realice actividad física extra durante las vacaciones de invierno. Usted también podría contribuir ideas. Quizá podrían caminar por su ciudad como "turistas" o simplemente poner música y bailar para rebajar esas comidas festivas.



Inspírense

Piensen todos juntos y aporten ideas para aperitivos festivos y guarniciones saludables (salsa para mojar de frijoles blancos, ensalada de zanahoria rallada). Diviértanse cocinándolos juntos. Luego hagan fotos de sus creaciones.

Reunión con waffles

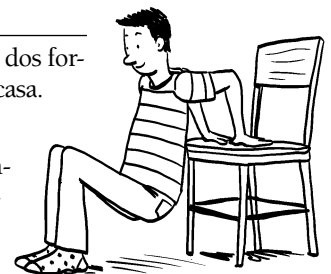
Cuando la escuela esté en receso, su hija puede hacer de anfitriona e invitar a sus amigas a casa. Lo pasarán bien preparando ellas mismas sus propios waffles integrales junto con bayas, manteca de nuez y sirope de arce puro. ●

Ejercicios rápidos

¡Siempre hay tiempo para el ejercicio físico! He aquí dos formas de que su hijo incluya rápidamente el ejercicio en casa.

● **Pónganse en marcha.** Dígale que se libere del estrés cotidiano o de las fiestas con una serie de directos, ganchos, golpes ascendentes y patadas altas para dar energía a una sesión de kickboxing. Puede sacar un vídeo de la biblioteca o encontrar uno en la red para aprenderse los movimientos.

● **Fondos de banca.** Para este ejercicio, usen una silla estable. Con los pies planos en el suelo, siéntense en el borde de la silla. Coloquen las manos por detrás, con las palmas hacia abajo, sobre el asiento. Doblen los codos para bajar el cuerpo hacia el suelo. Levántense (sin sentarse). Repitan durante 30 segundos. ●



Denle una oportunidad al brócoli

¿Se salta su hijo las verduras? ¡No desespere! Ponga a prueba estas estrategias para que coma más verduras.

Encuentren recetas. Dígale a su hijo que busque recetas atractivas en libros de cocina o en la red. Quizá elija salteado de verduras o ratatouille para la cena de mañana.



Añadan un huevo. Partan una coliflor en rodajas gruesas y ásenlas a 400 °F de 30 a 45 minutos, hasta que queden tostadas y caramelizadas. En los últimos minutos, que su hijo haga huevos estrellados. Coloquen un huevo encima de cada “filete” de coliflor.

Refuercen la “pasta”. Usen un pelapapas para hacer lazos o fideos largos con calabacita o calabaza. Salteen los lazos y recubriéndolos con salsa marinara obtendrán una comida divertida y vistosa que pueden retorcer o sorber. A continuación sirvan verduras sobre verduras con esta idea: Hagan puré con arvejas (descongeladas si son congeladas), brócoli al vapor o pimientos rojos asados y mezclen el puré con la salsa para pasta. ●

recubriéndolos con salsa marinara obtendrán una comida divertida y vistosa que pueden retorcer o sorber. A continuación sirvan verduras sobre verduras con esta idea: Hagan puré con arvejas (descongeladas si son congeladas), brócoli al vapor o pimientos rojos asados y mezclen el puré con la salsa para pasta. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD



Vitoreen su puesta en forma

No es necesario que su hija sea animadora de un equipo para aprovechar los beneficios del tipo de entrenamiento de las animadoras. Comparta con ella estos movimientos y “anime” su próxima tanda de ejercicios con o sin pompones.

¡Dame una V!

Salta con las rodillas dobladas extendiendo los brazos hacia arriba y hacia fuera en forma de “V” de victoria. Aterriza con los pies juntos.



¡Dame una T!

Cierra los puños. Saca los brazos a la altura de los hombros para formar la letra “T”. Baja los brazos al pecho para formar media “T”. Repite el movimiento ¡para animar a “todo” tu equipo para que gane!

¡Dame una X!

Colócate con los pies separados y los brazos extendidos sobre la cabeza para formar una “X” con tu cuerpo. Alterna toques en los pies, tocando con la mano el pie opuesto. ●

P & R La verdad sobre la proteína en polvo

P: Mi hijo quiere añadir proteína a sus batidos. ¿Les parece buena idea?

R: La proteína en polvo existe desde hace años, pero últimamente se ha hecho más popular. Los atletas adolescentes especialmente tienen curiosidad por estos polvos dado que se anuncian como una forma de desarrollar rápidamente la musculatura.

Hay polvos de proteína de suero de leche, caseína, soja, arveja y otras mezclas. Pero no todos los polvos de proteína son iguales. Aunque muchos son perfectamente sanos algunos han añadido vitaminas, minerales o aditivos que pueden aportar más de lo que necesita su hijo. ¡Y además pueden ser caros!

Por suerte, la proteína en polvo no es necesaria. Como parte de su dieta normal, su hijo puede ingerir las proteínas que necesita comiendo carnes magras, pescado, aves, porotos de soja, huevos y productos lácteos como leche, yogur y queso. ●



En La Cocina Pescado envuelto

¡Todo el mundo a bordo para divertirse haciendo paquetes de pescado! Tanto si usan salmón, tilapia, bacalao o cualquier otro tipo de pescado, esta fácil idea deja que cada uno añada el sabor que más le guste.

1. Para cada porción, coloquen un filete de pescado de 3–4 onzas en un trozo de papel de aluminio.

2. Que cada persona añada sus verduras favoritas, por ejemplo rodajas de pimiento, trocitos de cebolla, dados de papas o maíz (congelado o enlatado).

3. Condimenten con $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de oliva. Sazonen con pimienta, jugo de limón y sus hierbas y especias preferidas tal como polvo de ajo, perejil o condimento italiano.

4. Doblen el papel de aluminio por la parte superior y sellen bien el paquete. Coloquen los paquetes en una bandeja para el horno.

5. Horneen a 350 °F de 15 a 20 minutos.

Consejo: Desmigajen el pescado que quede y con las migajas hagan rápidamente tacos de pescado. Recubran con crujiente col rallada y conseguirán una comida deliciosa y nutritiva. ●



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