

# Teen FOOD & FITNESS

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

Octubre de 2016

Albuquerque Public Schools  
Student, Family and Community Supports



## TOMAS RÁPIDAS

### Menú en la pizarra

Anunciar los menús por adelantado puede contribuir a que su hija se anime a colaborar en la preparación de la comida y a evitar que pida que salgan a cenar. Pídale ideas y luego escriba el menú de la cena y las actividades divertidas para la semana en una pizarra en la cocina. A su hija le ilusionará lo que le



espera, ¡especialmente si es una noche con un tema específico como un menú caribeño con música y limbo para bailar!

### Al centro de recreo

Probablemente ustedes no tienen una piscina climatizada o una cancha de baloncesto en casa, ¡pero su centro de recreo local igual sí! Conviertan al centro de recreo en un componente regular de sus costumbres familiares. Pueden ir a nadar juntos los fines de semana o su hijo podría unirse a un equipo de baloncesto o tomar lecciones de karate. Sugírela que consulte el sitio web para enterarse de los horarios abiertos del gimnasio, de clases y del calendario para apuntarse a deportes.

### ¿Sabía Usted?

Un camote de tamaño mediano tiene de 2 a 3 veces más de la cantidad diaria recomendada de vitamina A, que es importante para el crecimiento y el sistema inmunológico. Para disfrutar esta nutritiva hortaliza, lávela, pínchela unas cuantas veces con un tenedor y hornéela 45 minutos a 375 °F. Todavía más rápidamente: Cocine en el microondas 5–8 minutos. Sirvalo solo o acompañado de salsa de manzana y canela.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué los huevos no cuentan chistes?

**R:** ¡Porque se partirían de risa!



## Potentes tentempiés

Comer tentempiés sanos es una inteligente forma de rellenar huecos nutricionales y de alimentar la energía de su hijo adolescente o preadolescente a lo largo del día. Almacene en su cocina estas potentes fuentes de nutrición para cuando su hijo necesite refuerzos.

### Arándanos

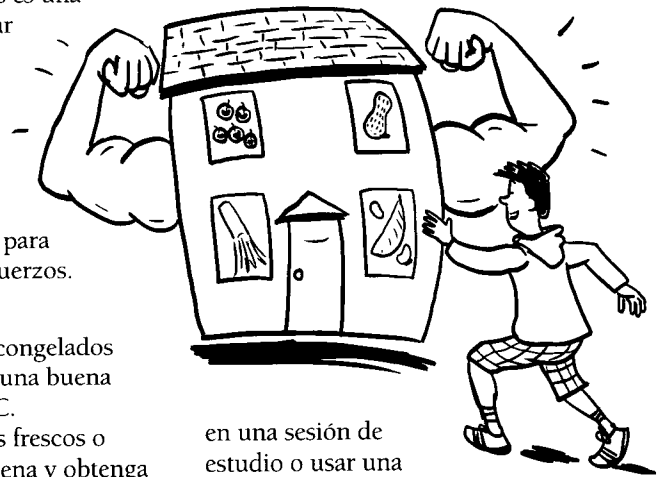
**Por qué:** Tanto frescos, congelados o secos, los arándanos son una buena fuente de fibra y vitamina C.

**Cómo:** Añada arándanos frescos o congelados al yogur o la avena y obtenga un vistoso estallido de sabor. Ponga una chispa de dulzor en el surtido de frutos secos mezclando en ellos arándanos secos.

### Edamame

**Por qué:** Con su vibrante color verde, el edamame, o vainas de soja, está lleno de proteína, fibra y hierro.

**Cómo:** Es entretenido comer edamame directamente de su vaina: apriete y los granos salen solos. Su hijo puede cocinar en el microondas edamame desgranado congelado si quiere un tentempié caliente



en una sesión de estudio o usar una bolsa para llevárselo y recuperar energía durante el entrenamiento de fútbol.

### Queso de hebra

**Por qué:** Algo divertido, y no sólo para los niños pequeños, es comer queso de hebra con su sana dosis de calcio y fósforo.

**Cómo:** Separen las hebras de cada palito, de una en una. O bien mojen el palito de queso en la salsa para pasta que haya sobrado y conseguirán una variación nutritiva de los palitos de mozzarella fritos. ●

## Condimentos sabrosos sin la sal

Los condimentos añaden un montón de sabor pero pueden ser saladísimos. Estos sabrosos aderezos son más bajos en sal pero igual de sabrosos:

- Pongan salsa de tomate fresco o una salsa afrutada con durazno o piña en pescado, hamburguesas vegetales o pollo.
- Si a su hija le gusta la comida picante, ofrézcale chiles quebrados o cayena en lugar de una salada salsa picante.
- Compre variedades bajas en sodio o sin sal de ketchup, mostaza y salsa barbacoa. Si su hija sale a comer sushi, sugírela que pida salsa de soja baja en sodio.

**Consejo:** Puede enseñarle a su hija lo fácil que es hacer ketchup en casa. Mezclen una lata de 6 onzas de pasta de tomate con 2 cucharadas de vinagre blanco, 1 cucharadita de ajo en polvo y otra de cebolla en polvo y un poco de azúcar moreno al gusto. ●



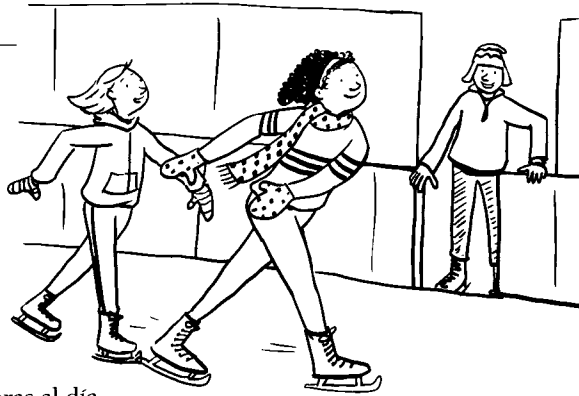
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

# Fuera las pantallas

Si su hija se suele pegar a una pantalla, no es la única. Los estudios demuestran que los adolescentes pasan más tiempo viendo TV, jugando a videojuegos y mirando otras pantallas que durmiendo.

Desafortunadamente, pasar más de dos horas al día frente a una pantalla está relacionado con tensión alta y colesterol y con probabilidades mayores de sobrepeso. He aquí estrategias para ayudar a su hija a alejarse de las pantallas y realizar más actividad física.

**Esfuércense en familia.** En lugar de ver la TV juntos, salgan a dar un paseo a pie o en bici en familia después de la cena.



**Salgan al aire libre.** ¿Le gusta a su hija ver hockey, fútbol o patinaje sobre hielo? ¡Animela a que *practique* esos deportes más horas de las que pasa viendo cómo los practican otras personas! Podría intentar formar parte de un equipo en su escuela, unirse a una liga en su barrio o ir a una pista de patinaje sobre hielo con sus amigos.

**Reúnanse cara a cara.** Sugíerale a su hija que se encuentre con sus amigas para escalar o para jugar al balón en lugar de hablar por texto o en los medios de comunicación social. Descubrirá que es más divertido estar con la gente en la vida real. ●

## DE PADRE A PADRE



### ¡Lo mejor es el agua!

Me preocupaba la cantidad de refrescos que bebía Aubrey, mi hija de 13 años, y quería que se pasara al agua. Pero Aubrey se quejaba de que no le gustaba el agua.

Como regalo de cumpleaños fuimos a que nos hicieran la manicura y en el salón tenían una jarra con agua y rodajas de pepino dentro. Pareció increíble, ¡a Aubrey le pareció fantástico! Así que ahora tenemos “agua de spa del día” en casa. Algunos días añadimos trozos de melón y otros ponemos rodajas de durazno congelado. Tenemos la jarra en la nevera todo el día y la sacamos a la mesa durante las comidas.



Parece que funciona. La semana pasada en la tienda, Aubrey me preguntó si podía comprar una botella rellenable para agua. Piensa rellenar la botella con agua y añadir sus propias combinaciones de fruta y llevarse la botella cuando salga. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Un grupo para correr

Correr con los amigos es una

forma divertida—y gratuita—de realizar actividad física y socializar. Con estas ideas entusiasmara a su hijo a empezar su propio grupo para correr:

- ✓ Hablen con amigos que vivan cerca. Eso facilita que se reúnan con regularidad.
- ✓ Pongan un horario. Averigüen qué días y horas le van mejor al grupo y añadan la información a sus calendarios. Esto puede crear un buen tipo de presión: los adolescentes no faltarán para no decepcionar a sus compañeros.
- ✓ Elijan destinos. Correr hasta la fuente del parque es más atractivo que contar millas. Añadan variedad corriendo por un sendero un día y por un circuito del barrio el siguiente.
- ✓ Intensifiquenlo. Añadan otro reto más como incluir saltos de tijera o flexiones cada media milla. ●



## En La Cocina

### Calabaza de tres formas

¡Las calabazas no sólo son para tallarlas! Están repletas de fibra y betacaroteno y además son deliciosas. Prueben estas tres recetas.

#### 1. Manteca de calabaza

Combinen una lata de 15 onzas de puré de calabaza, 2 cucharadas de sirope de arce, 2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza y 1 cucharadita de canela en una cacerola a fuego moderado. Den vueltas de vez en cuando durante 15 minutos hasta que se mezclen los sabores. Úsenla para tostadas o añadanla al yogur.

#### 2. Sopa de calabaza

Pongan 1 cucharada de aceite en una cacerola grande y salteen 1 cucharada de ajo molido y 1 cebolla troceada



hasta que se ablanden. Añadan 3 tazas de puré de calabaza, 2 tazas de caldo (vegetal o de pollo) y 1 taza de leche. Lleven a punto de ebullición y luego cocinen a fuego lento 30 minutos. Trasladen la mezcla a una batidora para hacer todo puré, recalienten en la cazuela y sirvan.

#### 3. Tostada francesa

Batan 2 huevos, 2 cucharadas de puré de calabaza,  $\frac{1}{4}$  de taza de leche,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de especias para pastel de calabaza y 1 cucharadita de miel. Mojen 4 rebanadas de pan de trigo integral en la mezcla líquida. Cocinen en una sartén recubierta con espray antiadherente hasta que ambos lados se tuesten. ●

## 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 • rfcustomer@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