

Teen FOOD & FITNESS

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

Septiembre de 2016

TOMAS RÁPIDAS



Batidos de verduras

¡Los batidos no se hacen sólo con frutas! Su hijo puede hacer una versión verde que también incluya verduras. Dígame que ponga $\frac{3}{4}$ de taza de agua en una batidora añadiendo 1 taza de hojitas de espinacas, 1 banana y $\frac{1}{2}$ taza de trozos de mango. Batan hasta conseguir una mezcla suave. *Consejo:* Anímelo a que pruebe con otras verduras, por ejemplo pepino y calabacita pelados, para descubrir sus combinaciones favoritas.

Un paso adelante

Los medidores de pasos pueden motivar a su hija a moverse más. Sugíerale que busque en su celular una aplicación para medir los pasos (muchos ya incluyen una) o que se descargue una gratuita. También se venden medidores que cuestan poco. *Idea:* Organicen un desafío familiar para ver quién acumula más pasos en un día, una semana o un mes.



¿Sabía Usted?

Una caloría es una medida de energía, o sea, el combustible que el cuerpo necesita para estar activo y sano. Es decir, cuando un alimento tiene 100 calorías, ésa es la energía que el cuerpo recibe con el alimento. Todos necesitamos calorías, pero no demasiadas, ni tampoco calorías vacías como las de los refrescos y los dulces.

Simplemente cómico

Entrenador: ¿Por qué llegaste tarde al entrenamiento?

Ashley: Porque soñaba con el partido ¡y fuimos a la prórroga!



Hábitos sanos de alimentación

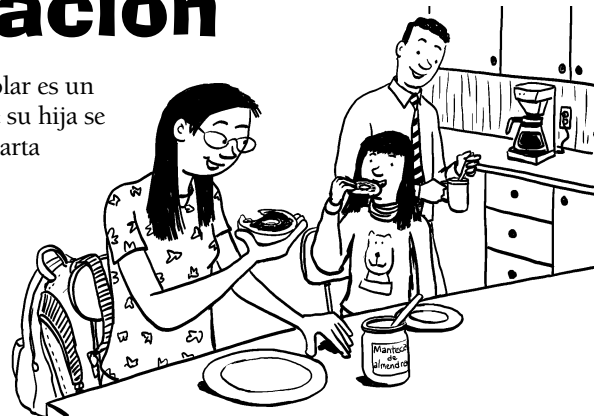
El comienzo del curso escolar es un momento estupendo para que su hija se habitúe a comer mejor. Comparta estos consejos con ella.

Desayuna

Ingerir una comida equilibrada—una que incluya proteínas y carbohidratos complejos—dará a su hija energía y la capacidad de concentrarse en las clases de la mañana. Sugíerale desayunos rápidos como manteca de almendra en medio panecillo *bagel* integral o una rodaja de pavo envuelta en una tortilla de trigo integral.

Consume el doble de verduras

Las verduras añaden nutrientes sanos a cualquier dieta. Si su hija compra el almuerzo en la escuela, recomíenle que añada una verdura más a la comida. También podría comer verduras entre clases o de merienda después del colegio. Ayúdela a lavar y empaquetar zanahorias, arvejas o



trocitos de brócoli en bolsitas de plástico. Luego guárdenlas en la nevera para que le resulte fácil agarrar una al salir de casa.

Come despacio

No se trata sólo de lo que coma su hija sino de *cómo* lo come. A su cuerpo le lleva tiempo decirle al cerebro “¡Estoy lleno!” Durante la cena animela a que mastique la comida despacio y a que descanse posando el tenedor y bebiendo agua. Le resultará más fácil darse cuenta de cuándo está llena y será menos probable que coma en exceso. ●

Razones inteligentes para empezar a sudar

Estar en buena forma física no sólo fortalece el cuerpo de su hijo sino que además es bueno para su mente. Con estos beneficios dará a su hijo adolescente o preadolescente más razones para hacer ejercicio.

1. Aliviar el estrés. El ejercicio puede conseguir que su hijo se sienta más relajado. Después de un largo día en el colegio, ¿por qué no saca de paseo al perro o va a correr?

2. Animarse. El ejercicio físico eleva el nivel de sustancias químicas en el cerebro que disminuyen la tristeza y aumentan la felicidad. Hacer ejercicio al ritmo de música es una manera particularmente buena de que su hijo añada actividad física y se alegre.

3. Mejorar la memoria. Los estudios muestran que el ejercicio agudiza la memoria y así a su hijo le resultará más fácil aprender e ir bien en sus estudios. Ésta es una razón por la que es importante incluir clases de gimnasia en los horarios de los estudiantes de la escuela media y la secundaria. ●



Eviten el “efecto halo”

Da la impresión de que algunos alimentos son buenos para usted aunque no lo sean. Esta información les ayudará a usted y a su hijo a entender la diferencia.

Barras energéticas. Es cierto que las barritas energéticas parecen nutritivas y pueden incluir ingredientes saludables como la fibra y la proteína. ¡Pero muchos contienen la misma cantidad de azúcar que una barra de dulce! *Mejor:* Sugíerale que



meriende un puñado de almendras o de nueces (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza).

Muffins. Aunque quizá se anuncien como “integrales” o “reellenos de fruta”, los muffins con frecuencia son demasiado grandes y están cargados de azúcar, grasa y calorías. *Mejor:* Hagan muffins que sean sanos de verdad. Procuren añadir más fruta, usar menos azúcar, sustituir la mitad de la harina blanca por harina integral o sustituir la mitad (o incluso la totalidad) del aceite o mantequilla por salsa de manzana.

Platos precocinados para el microondas. Son ciertamente cómodos, pero estas comidas suelen tener demasiada sal e insuficientes verduras, cereales integrales o fibra. *Mejor:* Cocinen rápidamente un plato de arroz con bolsas de arroz integral congelado y verduras congeladas: calienten y sirvan. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicio “sí/ cuando”

El ejercicio físico se mantendrá atractivo y divertido con estas ideas que relacionan el entrenamiento de su hija con su situación personal.

● **Si tiene poco tiempo,** sugíerale que divida la actividad física durante el día. Dígale que desarrolle tablas de ejercicios de 10, 15 y 30 minutos para que siempre se le ocurra una que encaje en el tiempo que tenga. *Consejo:* Puede escribir cada plan o guardarlos en su teléfono.

● **Si hace buen tiempo,** anime a su hija a que invite a sus amigas a



jugar un partido de tochito o de kickball. Cuando llueva demasiado, haga frío o nieve, ayúdela a que piense en alternativas como seguir un vídeo de baile o ir a la pista de patinaje sobre hielo.

● **Si su hija tiene muchísima energía,** quizá disfrute del ejercicio intenso como boxear o esprintar. Si no se siente tan dinámica, podría empezar con un paseo acelerando hasta trotar, o bien podría alternar 3–4 minutos caminando con 30 segundos corriendo. ●



P&R Excluido del equipo

P: Mi hijo no fue seleccionado para el equipo de fútbol. ¿Cómo puedo consolarlo motivándolo a que siga esforzándose?

R: Es complicado cuando su hijo se ha esforzado mucho por algo y no lo consigue. En primer lugar, dígale que entiende sus sentimientos y explíquele que es normal que se sienta mal. Comparta con él las decepciones que usted haya sentido en situaciones semejantes y qué le enseñaron. Quizá empezó a jugar al tenis cuando lo excluyeron del equipo de béisbol y todavía le sigue gustando jugar al tenis.

A continuación hable con su hijo de qué quiere hacer ahora. Tal vez podría apuntarse a una clase de habilidades deportivas para mejorar sus oportunidades cuando lleguen las nuevas pruebas de selección. También podría considerar unirse a una liga para seguir practicando su deporte. O quizá decida probar con un deporte distinto. Al aprender a enfrentarse con las decepciones ahora, será más capaz de lidiar con los altibajos que la vida trae. ●



En La Cocina

Cena en un instante

Añadan sabor sin tener que limpiar mucho con estas recetas que usan sólo un recipiente.

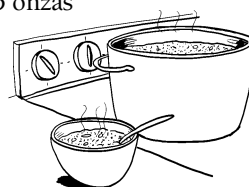
Frijoles BBQ con salchicha

En una cacerola grande caliente $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite y saltee $\frac{1}{3}$ de taza de cebolla picada y 4 tazas de col (retirando los tallos duros) hasta ablandar todo. Añada 9 onzas de salchicha de pollo cocinada y en rodajas y 2 latas (de 15 onzas cada una, escurridas y aclaradas) de frijoles Great Northern. Haga una salsa combinando $\frac{1}{2}$ taza de salsa barbacoa, $\frac{1}{2}$ taza de agua, 2 cucharadas de pasta de tomate y 1 cucharada de

melaza y añadan a la cacerola. Caliente por completo, unos 3 minutos.

Tallarines con queso

Cocine $\frac{1}{2}$ libra de tallarines con fibra o integrales hasta que estén tiernos. Escurre, reservando $\frac{1}{3}$ de taza del agua de cocción. Coloque el líquido en la cacerola e incorpore 8 onzas de crema de queso ligera (a temperatura ambiente), $\frac{1}{3}$ de taza de queso parmesano rallado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de ajo y 2 tazas de arvejas congeladas. Cuando se caliente la mezcla, añádala a la pasta. ●



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