

Teen Food & Fitness

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

Enero de 2017

Albuquerque Public Schools
Student, Family and Community Supports



TOMAS RÁPIDAS

Comidas de fondo de nevera

Es divertido mirar en la nevera con su hijo y crear comidas usando un poco de esto y un poco de lo otro. Podría saltar pimientos, cebollas y champiñones o hacer tacos con restos de pollo, tortillas, salsa y lechuga. También podría hornear “pizzas” con panecillos recubiertos de salsa para pasta, aceitunas negras y queso.

En marcha para llegar

Sugiera a su hija que use el ejercicio físico como un modo de desplazarse a los sitios. En lugar de tomar el autobús, el metro o un auto, dígame que aproveche al máximo sus desplazamientos a la escuela, al trabajo o a la casa de una amiga caminando o yendo en bici a esos sitios por rutas seguras. ¡Es una forma ideal de añadir actividad extra a su día!



¿Sabía Usted?

No sólo han aumentado de tamaño las porciones, también lo han hecho los platos que usamos. En efecto, el plato extendido mide hoy 11–12” de promedio, comparado con las 7–9” de hace unas cuantas décadas. Eso puede ser la causa de que las porciones con un tamaño sano parezcan pequeñas. *Solución fácil:* Usen platos para ensalada de modo que las porciones normales se vean bien.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué se comió el estudiante los deberes?

R: ¡Porque su maestro le dijo que eran pan comido!



Toda la verdad sobre la comida rápida

Aunque resulte difícil resistir acudir a la comida rápida, lo cierto es que hay muchísimas opciones más allá de las hamburguesas y las papas fritas. Comparta estas estrategias con su hija.

A la parrilla

Los sándwiches con pechuga, tiras o bocaditos de pollo están presentes en muchos menús de comida rápida. También hay hamburguesas vegetales a la parrilla: omitan la mahonesa y pongan la hamburguesa en una hoja de lechuga en vez de un panecillo. Estas opciones son ricas en proteínas y mantendrán satisfecha a su hija durante horas.

Ensaladas

Con una base de nutritivas verduras y proteínas, las ensaladas de los restaurantes de comida rápida pueden ser una comida saludable. Anime a su hija a que evite añadidos como los aliños cremosos, los picatostes o los trocitos de beicon. Sugiera que ponga sólo un paquete de su aliño favorito y que omita los tostones y los trocitos de beicon (que con frecuencia ni siquiera son beicon).



Otras guarniciones

Hoy día se pueden hallar tazas de fruta, papas asadas y ensalada como guarnición en la mayoría de las cadenas de restaurantes de comida rápida. Si su hija elige una de ellas en lugar de papas fritas o aros de cebolla, añadirá nutrientes y reducirá las calorías y la grasa saturada.

Idea: Por otro lado, su hija podría repensar por completo el concepto de comida rápida. ¿Tiene prisa? ¿Por qué no va primero al supermercado? Podría encontrar sándwiches a su gusto, sushi con arroz integral, tentempiés sanos o ensaladas listas para una comida rápida y fácil. ♥

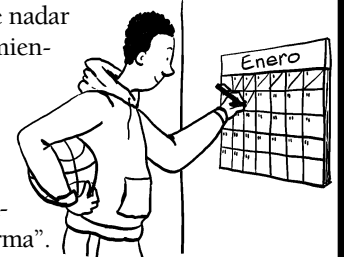
Objetivos físicos

La idea de jugar un partido entero de baloncesto o de nadar varias millas puede abrumar, pero hasta un maratón comienza con la primera milla. Ayude a su hijo a ponerse —y a alcanzar— metas físicas yendo paso a paso. Comparta con él estos tres consejos.

1. Sé específico. “Mi meta es nadar cinco largos tres días a la semana” le dice exactamente lo que intenta alcanzar, en lugar de algo general como “Me voy a poner en forma”.

2. Dale tiempo. El cuerpo requiere tiempo para adaptarse a un hábito nuevo. Procuren poner objetivos semanales para metas a corto plazo. Recuerden que hasta los olímpicos tuvieron que empezar por algo.

3. Supera los contratiempos. Faltar un día o tener que trabajar un poco más que un amigo no equivale al fracaso. Anime a su hijo a fijarse en su objetivo y a seguir adelante. ♥

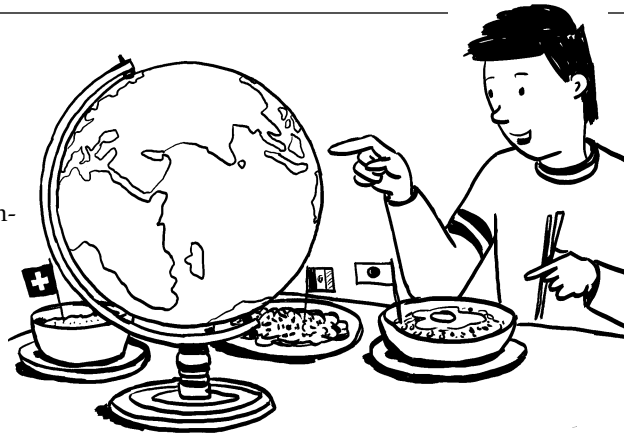


Desayunos del mundo

Ayude a su hijo a explorar los distintos alimentos, sabores y culturas del mundo en el plato de su desayuno. Añadirá variedad a su dieta cuando pruebe sanos platos internacionales como los siguientes.

● Disfruten los sabores de México

con chilaquiles. En una sartén caliente (recubierta con aerosol para cocinar) salteen $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada y ocho tortillas de maíz pequeñas, partidas en tiras. Cuando todo se tueste, mézclenlo con seis huevos batidos y cocinen hasta que cuajen. Añadan $\frac{3}{4}$ de taza de salsa y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Cocinen



a fuego lento 10 minutos. Recubran con queso cheddar rallado. Acompañen con un vaso de horchata, una bebida de leche de arroz con canela ligeramente azucarada.

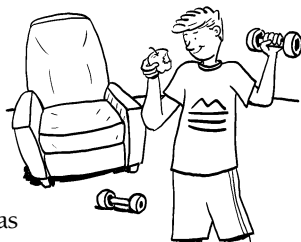
● **“Viajen” a Japón** saboreando un desayuno tradicional de arroz con un huevo frito y unas gotas de salsa de soja baja en sodio. Añadan una guarnición de pescado asado y una taza de té descafeinado.

● **Añadan sabor suizo** con un tazón de muesli, una combinación de avena, frutos secos y fruta. Su hijo podría mezclar la avena con nueces y pasas o con almendras, coco y arándanos. Puede añadir leche y disfrutar inmediatamente de su muesli o dejarlo en remojo la noche anterior. El muesli es delicioso caliente o frío. ●

P & R Olvídense de las dietas de moda

P: Mi hijo quiere perder peso y ganar músculo y a mí me preocupa que pruebe con una de estas dietas de moda. ¿Qué buena alternativa puedo ofrecerle?

R: Los adolescentes aguantan mucha presión para tener un aspecto determinado y las dietas de moda quizá parezcan una forma rápida de conseguirlo. Pero a menudo prohíben el consumo de grupos enteros de alimentos y sencillamente no son sanas para nadie, mucho menos un adolescente en pleno desarrollo.



Anime a su hijo a que añada nutrientes a su dieta y a que evite la comida basura. Use su interés en perder peso y ganar músculo en beneficio suyo: sugiérale que investigue y formule un plan de comidas sano.

A continuación, puede monitorear su ingesta y sus resultados. Esto le dará control sobre su dieta y le permitirá ver el sano resultado de sus nutritivas decisiones. ●

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 • 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

RINCÓN DE ACTIVIDAD

¡Victoria del ejercicio en grupo!

Aproveche el deseo natural que su hija siente para estar con sus amigas animándola a que hagan ejercicio en grupo. He aquí algunas ideas:

- ✓ Dígale que se cite con regularidad con sus mejores amigas para dar un largo paseo y hablar. Un paseo rápido en un día frío hará que entre en calor y se ponga al día con sus amigas.
- ✓ Sugiérale que se apunte a una clase de baile en el colegio para estar al tanto de los movimientos y la música del momento de paso que ejercita distintos grupos de músculos.
- ✓ Podría apuntarse a una clase de aeróbics, Zumba o entrenamiento de fuerza en el centro de recreo. Es una forma estupenda de hacer nuevas amistades, especialmente amistades que también quieren ponerse o mantenerse en forma. ●



En La Cocina

Sopa caliente para un día frío

La sustanciosa (y sana) minestrone es una sabrosa sopa que contiene mucha fibra. Anime a su hija a que añada sus tipos favoritos de pasta, legumbres o verduras para convertir esta receta en “algo suyo”.

Minestrone

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, troceados
- $\frac{1}{2}$ cebolla, troceada
- 1 lata de 8 onzas de maíz, escurrido
- 6 tazas de caldo vegetal
- $\frac{1}{4}$ de taza de pasta de tomate
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 lata de 28 onzas de tomates troceados, con su líquido
- 1 taza de caracolas de pasta
- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos, escurridos y aclarados

1 libra de frijoles verdes frescos (o comprados congelados y descongelados) $\frac{3}{4}$ de taza de queso parmesano rallado

En una cacerola grande, calienten el aceite a fuego medianamente fuerte. Salteen el ajo y la cebolla hasta que se ablanden. Incorporen el maíz, el caldo, la pasta de tomate, la albahaca y los tomates. Lle-

ven a punto de ebullición. Añadan la pasta, los frijoles blancos y los verdes. Cocinen hasta que la pasta esté cocida, unos 7–8 minutos. Viertan en platos hondos y recubran con parmesano. Cantidades para 6. ●

