

# Teen FOOD & FITNESS

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

Mayo de 2018

Marshall County School System  
Coordinated School Health



## TOMAS RÁPIDAS

### Ejercicio para la piscina

Si busca una manera divertida de ponerse en forma este verano, sugiera



“caminar en el agua”. Su hija y sus amigas puede conversar mientras caminan largos en una piscina de su

barrio. El agua ofrece resistencia que ayuda a fortalecer los músculos. *Consejo:* Sugíerale que busque clases de aeróbic acuático en el centro de recreo o en una piscina pública.

### ¿Sabía Usted?

Los omega-3 son grasas “buenas”. Estas superestrellas de la nutrición contribuyen a la salud del cerebro de su hijo, luchan contra la inflamación y mucho más. Su hijo puede obtenerlos en alimentos como el salmón, el atún, las nueces y las semillas de chía. Podría comer a gusto salmón condimentado con salsa barbacoa ácida o un batido con semillas de chía molidas.

### Cuidado de las lentes de contacto

¿Usa su hija lentes de contacto? Anímelala a que lea y siga las instrucciones de cuidado para sus lentes. Por ejemplo, llevar las lentes de dos semanas más de ese tiempo podría producir una infección de ojos. Dígale que marque en su calendario cuándo se pone las nuevas lentes y que anote cuándo tiene que cambiarlas.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué puedes servir pero nunca te comes?

**R:** Un balón de voleibol.



## Sanas meriendas veraniegas

Cuando este verano su hijo tenga hambre entre comidas, ¿acudirá a los palitos de zanahoria o a una bolsa de papas chips? Si tiene a mano alimentos sanos, sin importar dónde esté, podrá elegir con inteligencia. Ponga a prueba estas sugerencias.

### De camino

Si su hijo va a salir con sus amigos o con la familia, anímelo a que piense en cosas fáciles de llevar. Podría empaquetar arvejas dulces crudas, tiras de pimientos y florecillas de brócoli con un recipiente de hummus o aliño rancho bajo en grasa para mojar. Las palomitas sin nada, las almendras y las pipas de girasol son también otras botanas fáciles de llevar.

### Juegos al aire libre

En los días de calor apetecen golosinas frías. Su hijo querrá algo refrescante en los descansos de las prácticas deportivas o de otra actividad física. Sugíerale uvas congeladas para una golosina llena de vitamina K y antioxidantes. Dígale que extienda una capa de uvas en una fuente para el



horno y las congele durante 2 horas. También puede triturar sus frutas favoritas y hacer paletas heladas.

### En casa

Dígale a su hijo que coloque una lista de ideas para meriendas en la nevera o en la despensa. Podría incluir “pinchos con tomatitos cereza, trozos de queso y hojas de espinaca” o “requesón con arándanos”. *Idea:* Cuando su hijo ayude a recoger después de la cena, dígale que divida la comida sobrante en recipientes pequeños para tener la merienda lista y añadan esto también a su lista. ♥

## Seguridad con los alimentos del pícnic

¡Llega la estación de las comidas campestres! Comparta con su hija estas estrategias para pasarlo bien comiendo al aire libre evitando las enfermedades producidas por los alimentos:

- Lávense las manos con frecuencia. Su hija puede llevarse desinfectante para las manos por si no hubiera jabón y agua.
- Preparen una neverita con hielo o una bolsa helada para conservar fríos los alimentos. *Idea:* Su hija podría congelar una botella de agua para usarla como bolsa helada y luego beberse el agua cuando se descongele.
- Nunca dejen los alimentos perecederos como carne, huevos, marisco o queso, fuera del frío durante más de 2 horas o 1 hora si la temperatura supera los 90 °F. ♥



# Huertos en maceta

Con unos cuantos materiales su hija aprenderá cómo crecen los alimentos y sentirá la satisfacción de plantar, cultivar y comer de su huerto que crece en un contenedor. Empiecen con estos consejos.

**¿Qué?** ¿No hay patio en su casa? Eso no es problema. La jardinería en contenedores permite que su hija cultive plantas en tiestos en lugar de en el suelo y es perfecta para espacios pequeños. Las macetas pueden colocarse en un patio pequeño, en un porche o en un balcón o dentro de casa en un alféizar soleado.



**¿Cuál?** Anime a su hija a que se concentre en verduras que le gustará comer. Por ejemplo, podría cultivar un “huerto para pizza”: los tomates, pimientos verdes y orégano crecen bien en tiestos. Un “huerto para sopa” podría incluir arvejas, cebollas y habichuelas.

**¿Cómo?** Visiten una tienda con descuentos, un vivero o una ferretería. Los empleados podrían ayudar a su hija a elegir semillas o plantas, la tierra adecuada y macetas. Para aprender a cuidar su huerto podría preguntar si hay clases gratuitas, sacar un libro de instrucciones de la biblioteca, ver vídeos en la red ¡o preguntar a familiares y vecinos a quienes se les dé bien la jardinería! ●

## P&R Cómo entender la información nutricional

**P:** Mi familia está intentando comer una dieta más sana. ¿Cómo podemos entender la información nutricional de los paquetes de alimentos?

**R:** Los datos sobre nutrición de los alimentos envasados son más fáciles de entender si usted y su familia comprenden el significado de los números.



Es esencial leer primero el tamaño de la porción. Luego pueden ver cuántas calorías hay en esa porción y qué cantidad de grasa, sodio, azúcar, fibra y proteína contiene. Si comen dos porciones, esos números serán el doble.

¿Se preguntan a qué números tienen que prestar atención? Para el sodio y las grasas saturadas, cuanto más bajo sea el número, mejor. Para la fibra, vitaminas y minerales, las cantidades altas son más sanas. Por ejemplo, busquen paquetes con menos de 140 mg de sodio por porción o por 2.5 gramos o más de fibra. ●

### 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 800-394-5052 • 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



## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### “Balón” de Frisbee

Combinen un Frisbee con el deporte favorito de su hijo y la mezcla les proporcionará horas de diversión y de ejercicio físico. Disfruten con estos juegos.



#### Baloncesto

Lanzar un Frisbee a una canasta de baloncesto parece un reto. ¡Pero con práctica su hijo clavará el lanzamiento! Lancen a la canasta el disco por turnos. Anoten 1 punto por golpear el tablero, 2 puntos por rozar la red, 3 por tocar el aro y 5 si pasa por la canasta. Gana el primer jugador que se anote 21 puntos.

#### Béisbol

Sustituyan la pelota y el bate por el Frisbee y jueguen a esta versión de un clásico veraniego. Coloquen las bases usando revistas viejas u otros marcadores. La persona “al bate” lanza el disco al campo tratando de evitar a los defensas y a los campistas y recorre las bases. Si su lanzamiento es atrapado al vuelo o lo pillan con el Frisbee, queda eliminado. Anótense una carrera si llegan a la base principal. Los equipos cambian a los tres fueros y gana el resultado más alto después de 9 entradas. ●

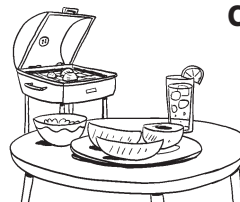
## En La Cocina

### Fruta a la parrilla

Hamburguesa, perrito caliente... ¿o mango? ¡Cocinar a la parrilla no es sólo para la carne! He aquí cómo hacer este verano parrilladas de fruta con estilo.

#### Melón con miel y lima

Combinen el jugo de 1 lima con 1 cucharada de miel y aparten. Corten el melón en cuñas y pélenlo. Cocinen en la parrilla 3–5 minutos por lado o hasta que aparezcan las marchas de la parrilla. Viertan la mezcla de lima y miel sobre el melón caliente.



#### Isla de yogurt

En un cuenco pequeño combinen 1 taza de yogurt griego descremado de vainilla y 1 cucharada de coco rallado. Corten 2 mangos por la mitad, y quiten los huesos y la piel. Asen 2 minutos por lado. Recubran cada mitad con  $\frac{1}{4}$  de taza de la mezcla de yogurt y trocitos de menta fresca.

#### Crujiente de durazno

Dividan 2 duraznos por la mitad y retiren el hueso. Coloquen cada mitad en la parrilla con el lado cortado hacia abajo y asen 4–5 minutos por lado. Recubran cada mitad con 1 cucharada de granola. ●