

# Teen FOOD & FITNESS

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

Enero de 2018

Marshall County School System  
Coordinated School Health



## TOMAS RÁPIDAS

### La alegría del juego

Da gusto ganar partidos.

Pero recuerde a su hija que la razón más importante para jugar es pasarlo bien. Después de un partido, hablen de sus momentos favoritos en lugar de concentrarse en quién ganó o perdió. Le dará a entender que la práctica deportiva va más allá del resultado.

### ¡Voy a probarlo!

La presión de los compañeros puede ser algo bueno cuando introduce a su hijo a alimentos nuevos. Anímelo a que se fije en alimentos nutritivos que otros estudiantes ponen en la bandeja del almuerzo. Si un amigo se sirve kiwi, su hijo podría hacer lo mismo. Cuando sus amigos o sus primos vengan a cenar, pregúnteles cuáles son sus comidas favoritas y añada a su repertorio de cenas las ideas sanas que le den.

### ¿Sabía Usted?

Los exhibidores al final de los pasillos del supermercado pueden distraer hasta al comprador más atento. Los productos se colocan ahí para atraer la atención y para tentar a la compra.

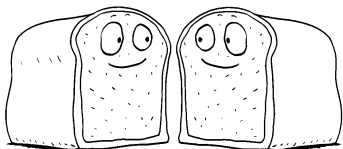


Pero quizá no sean las opciones más baratas o más sanas. Enseñe a su hija a usar una lista de la compra para no salirse del presupuesto y evitar las compras compulsivas.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué se parece a la mitad de una barra de pan?

**R:** ¡La otra mitad!



## Propósitos de nutrición

“¡Este año vamos a comer más saludablemente!” Éste es un estupendo propósito de Año Nuevo y a su familia le será más fácil cumplirlo si se ponen metas específicas y diarias. Comparta con su hijo adolescente estas ideas para comenzar 2018 con buen pie.

**Propósito:** Comer más fruta.

**Consejos:** Ponga un cuenco con fruta de colores vistosos en la encimera de su cocina para que su familia pueda agarrar una pieza de fruta al salir. Tenga a mano bayas congeladas y descongélelas para servir las de postre. Meta rodajas de cítricos (naranjas, clementinas) en los bocadillos tipo “wrap” para añadir dulzor inesperado.

**Propósito:** Comer verduras variadas de hoja verde oscura.

**Consejos:** Ponga trozos de brócoli crudo en bolsas con cierre y colóquelas visiblemente en medio de la nevera para que su hijo las agarre como tentempiés. Sirva una ensalada de cena. Pruebe verduras distintas con sus alimentos favoritos, por ejemplo la lechuga romana añade un toque crujiente a los burritos en cuenco y el



sabor picante de la rúcula es perfecto para acompañar una hamburguesa.

**Propósito:** Comer alimentos ricos en calcio.

**Consejos:** Beber un vaso de leche con el desayuno o el almuerzo es una forma fácil de conseguir una porción de calcio. Cuando compre cereales o jugo de naranja, opte por las variedades reforzadas con calcio. Incluya en la cena guarniciones ricas en calcio como hojas de nabo, col china o frijoles blancos.

**Propósito:** Coman proteína magra.

**Consejos:** Cueza unos cuantos huevos el domingo por la noche: son el tentempié portátil ideal y se conservan frescos una semana en la nevera. Compre carne magra en cantidades grandes cuando esté rebajada de precio y congélela en porciones para la cena. ♥

## Hidratados en invierno

Quando hace frío, puede que a su hija se le olvide hidratarse. ¡Pero sigue siendo importante! He aquí formas de introducir líquidos en el día de su familia.

**Prueben con infusiones.** Hagan infusiones de té de hierbas o de tés con sabores como frambuesa, limón o menta. Bébanlas calientes o frías con el desayuno, después de cenar o cuando caminen.

**Saboreen sopas.** Las sopas de fideos con caldos de pollo o de verduras son opciones sustanciosas. *Consejo:* Si compran sopas enlatadas, elijan las variedades bajas en sodio.

**Beban agua.** Que su hija elija una botella reusable para rellenarla con agua corriente a lo largo del día. Es mucho menos caro y mejor para el medio ambiente que beber agua embotellada. ♥



# Recarguen fuerzas para hacer ejercicio

Lo que su hija coma antes de una sesión de ejercicio físico puede suponer la diferencia entre llegar hasta el final o quedarse a la mitad. Sugíerale este plan.

**El combustible:** Su hija necesita hidratos de carbono, como los que se hallan en las frutas y los cereales, para conseguir energía con rapidez. También necesita proteínas de alimentos como el pollo, los frutos secos y las semillas para recargarse a largo plazo.

**El momento:** De 1 a 3 horas antes de hacer ejercicio, su hija podría comer una comida pequeña o un tentempié. ♥



Anime a su hija a que disfrute de estas combinaciones de alimentos antes de su sesión de ejercicio físico:

- $\frac{1}{4}$  de taza de hummus y 6 galletitas saladas integrales
- $\frac{1}{2}$  taza de yogurt griego,  $\frac{1}{2}$  taza de arándanos y  $\frac{1}{4}$  de taza de granola integral
- $\frac{1}{4}$  de taza de cacahuates con 2 cucharadas de pasas
- $\frac{1}{2}$  pechuga de pollo asada y  $\frac{1}{2}$  camote asado
- $\frac{1}{4}$  de taza de puré de frijoles negros y  $\frac{1}{2}$  taza de palitos de zanahoria
- 1 pastelito de arroz y 1 cucharada de manteca de pipas de girasol o de almendra

## P & R Sabores de hogar

**P:** A mi hija Jessie y a mí nos apetecen las comidas con “sabor de hogar” durante esta época del año. ¿Hay maneras sanas de disfrutarlas?

**R:** ¡Sí! Pueden disfrutar de la cálida y agradable sensación de las comidas hogareñas sin pasarse de grasa o calorías.

Sustituyan la mitad de la salsa de queso en los macarrones con queso con puré de calabaza tipo “butternut”.

En lugar de freír el pollo, rebócenlo con huevo y pan rallado integral y hornéenlo. Sustituyan la crema de leche por leche evaporada sin grasa en los estofados y sopas cremosas. Y elijan queso tipo “cottage” en lugar de requesón para la lasaña o los ziti al horno.

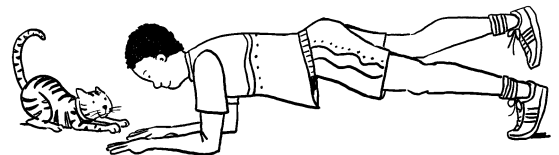
Estas sustituciones le serán útiles para disfrutar durante el invierno de estos hogareños platos con su hija, pero con cambios que los hacen más sanos. ♥



## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Cómo hacer lagartijas congeladas

Las lagartijas congeladas fortalecen el tronco, los brazos y los hombros de su hijo. Anímelo a que haga éstas.



**Lagartija congelada básica.** Póngase en posición de lagartija, pero con los brazos doblados y los antebrazos, no las manos, separados a la altura de los hombros. Con el cuerpo en línea recta, mantenga la posición 20 segundos por lo menos, aumentando poco a poco hasta 1 minuto.

**Montañero cruzado.** Desde la posición de lagartija, levante la rodilla derecha hacia el codo izquierdo. Vuelva a la posición inicial. Repita con la rodilla izquierda y el codo derecho. Alterne lados durante 30 segundos.

**Lagartija congelada en una pierna.** Mientras hace una lagartija, levante la pierna derecha por lo menos unas 6 pulgadas del suelo. Mantenga el torso sólido y el cuerpo fuerte. Aguante la posición 10 segundos. Repita con la otra pierna y siga alternando. ♥

## En La Cocina

### Condimentos para la ensalada

Dele a su hijo un frasco grande para conservas (o cualquier otro recipiente con tapa) para que haga, condimente y se coma una de estas apetecibles ensaladas invernales. Como no se mezcla el condimento con las verduras, puede hacer las ensaladas con antelación y refrigerarlas varios días.

#### Uvas y brócoli

Pongan 2 cucharadas de vinagreta balsámica en el fondo del frasco. Añadan por capas 1 taza de trocitos de brócoli fresco,  $\frac{1}{2}$  taza de uvas rojas en rodajas y 2 cucharadas de pipas de girasol tostadas.



#### Taco de pollo

Pongan 2 cucharadas de salsa en el frasco. Añadan por capas  $\frac{1}{2}$  taza de pollo cocinado desmenuzado,  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de condimento para tacos bajo en sodio, 1 taza de verduras para ensalada, 1 cucharada de queso cheddar rallado y 2 cucharaditas de totopos machacados.

#### Cobb de invierno

Pongan 2 cucharadas de condimento italiano en el frasco. Añadan por capas  $\frac{1}{2}$  taza de cubitos de jamón magro (o  $\frac{1}{2}$  taza de garbanzos), 1 taza de lechuga de hojas verdes troceada, 1 huevo duro troceado y 2 cucharadas de arándanos rojos secos. ♥

## 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