

Teen Food & Fitness

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

Septiembre de 2017

Gwinnett School Nutrition Program
Taylor Blake, MS, RDN, LD



TOMAS RÁPIDAS

Comer sentados

Lo mismo que otros muchos adolescentes, puede que su hija agarre un bocado rápido y se lo coma de pie. No obstante, animela a que se siente. Será más consciente de lo que come y esto le ayudará a darse cuenta de cuándo está llena. Así será menos probable que coma en exceso.

Haz ejercicio mientras te aseas

Su hijo puede incluir mini sesiones de ejercicio físico mientras se lava los dientes. Colocándose de pie, con la espalda pegada a la pared, debería doblar despacio las rodillas para ponerse en cuchillas (o como en una silla). Puede lavarse los dientes mientras mantiene la posición 30–60 segundos, se pone de pie y repite el movimiento.

¿Sabía Usted?

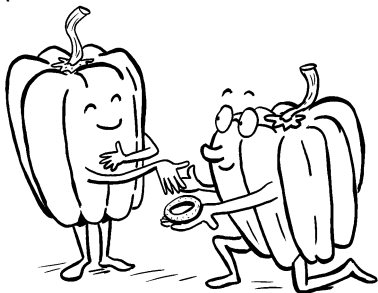
El ketchup, los aliños para ensalada, los cereales y algunas marcas de pan pueden sorprender con su elevada cantidad de azúcar. Así que aunque su hija no coma dulces, quizá consuma más azúcar de lo que usted piensa. Dígale que lea los paquetes de los alimentos y localice términos como fructosa, miel, sirope de maíz o jugo de caña, que son tipos de azúcares añadidos.



Simplemente cómico

P: ¿Qué llevan las verduras cuando se prometen?

R: ¡Anillos de cebolla!



Apetecibles formas de añadir nutrientes

Durante el curso escolar, las ocupaciones llenan la vida de su hijo y conseguir los nutrientes que necesita puede estar fuera de sus miras. Pero comer bien puede ser fácil y delicioso. Con estas modificaciones sus comidas favoritas serán más nutritivas.

Acuda a las verduras

Tenga a mano verduras frescas y congeladas. Podría poner restos de brócoli o de espárragos en tortillas de huevo, o añadir espinacas o col rizada a la pizza o el cuscús. Las verduras de hoja verde oscura como la berza, las espinacas o las hojas de mostaza pueden incorporarse a los batidos o como soporte de wraps.

Mezcle con legumbres

Tenga en la despensa legumbres enlatadas para añadir más proteína a la dieta de su hijo. Podría combinar frijoles negros (escurridos, aclarados) con carne para tacos, o hacerlos puré e incorporarlos a



la salsa marinara. Haga puré de frijoles blancos y añádale a sopas caseras o de lata (bajas en sodio) para obtener una consistencia más cremosa.

Añada cereales integrales

Los cereales integrales son ricos en fibra y encajan a la perfección en muchos platos populares entre los adolescentes. Ponga quinua en las hamburguesas, pastel de carne o albóndigas. Use pan rallado integral para rebozar el pollo o el pescado antes de hornearlos en trocitos. ¿Hacen ensalada? Añadan granos de cebada o arroz integral cocidos. ♣

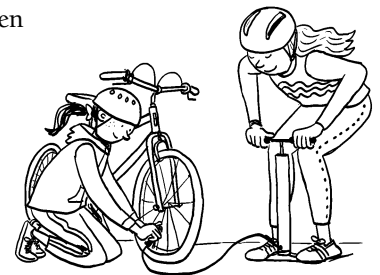
En forma y a salvo

La seguridad y la forma física van de la mano en estos consejos para cada día útiles para los jóvenes corredores o ciclistas.

Usa rutas seguras. Ayude a su hija a que trace rutas que eviten tráfico pesado o lugares aislados. Recuérdele que cruce las intersecciones sin arriesgarse, oprimiendo el botón de “caminar” si hay uno, esperando a la luz y manteniéndose dentro de la sección para cruzar.

Sal con amigos. Hay seguridad en los números, así que animela a que corra, camine o monte en bici con una amiga ¡o con usted! Si van en bici, ayúdense a llenar las llantas de sus respectivas bicicletas antes de salir.

Presta atención. Es buena idea que su hija se lleve un teléfono (cargado) por si tuviera algún problema. Pero debe ver y oír todo a su alrededor, de modo que no debería llevarlo en la mano—o escuchar música o usar audífonos—mientras corra o monte en bici. ♣



Sabor, pero sin sodio

Las especias pueden transformar una receta sosa en algo espectacular. Reduzca el consumo de sal de su familia—y añada sabores interesantes a sus comidas—con estas sugerencias.

1. Escatime la sal. ¿Se da cuenta de que el sabor de los alimentos salados es un sabor aprendido? ¡Eso quiere decir que también se puede olvidar! Cuando cocine, procure usar la mitad de la sal indicada y añada en su lugar especias. En las comidas, retire el salero. Cuando coman fuera, devuélvaselo al mesero. *Nota:* Atención a las mezclas de especias que compren como la pimienta al limón pues contienen sal.



y romero. *Consejo:* Sugíerale que empaquete sus “mezclas personales” en bolsitas y las etiquete. ●

2. Especialícese en especias. Anime a su hija a que experimente con combinaciones de especias. Aprenderá sus sabores y se divertirá inventando sus propias mezclas. Quizá mezcle chile en polvo, cominos y polvo de ajo para crear su propio condimento para tacos bajo en sodio. También puede hacer un condimento italiano para pollo combinando albahaca, orégano



P & R Deportes individuales

P: A mi hija no le interesan los deportes de equipo. ¿Cómo puedo garantizar que esté activa?

R: ¡No se preocupe! Hay muchas maneras de que siga haciendo ejercicio sola o con una amiga. Ayúdela a que piense en qué actividades quiere probar, por ejemplo bailar, dar caminatas o nadar.



Localicen qué opciones tienen cerca. Podría encontrar una clase de hip-hop o de danza lírica en un centro comunitario. Quizá disfrutaría de deportes extremos como parkour o escalada gestionados por el departamento de parques y recreo.

Si su hija no se apunta a una actividad formal, ella y su amiga pueden motivarse mutuamente a realizar actividad física. Podrían juntarse semanalmente para seguir videos de gimnasia o para ir a patinar. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

En forma a zancadas

Su hijo puede hacer distintos tipos de zancada para variar sus rutinas de ejercicio. Añadir pesas, bien con mancuernas o con latas de sopa, le ayudará a desarrollar la fuerza de los brazos. *Nota:* Hagan 2–3 series de cada ejercicio, con 10–15 repeticiones de cada serie.

● **El leñador.** Con pies separados a la altura de las caderas, sujeten una pesa con las dos manos por encima del hombro izquierdo junto al oído. Den una zancada hacia delante con la pierna derecha y muevan el peso hacia abajo en diagonal cruzando el cuerpo. Muevan el peso al otro lado y repitan.

● **Zancada y flexión de brazo.** Con los brazos rectos sujeten un peso en cada lado, los codos junto al cuerpo y las palmas hacia arriba. Empiecen de pie con los pies separados a la altura de la cadera. Den una zancada hacia delante con una pierna flexionando los brazos llevando las pesas a los hombros. Vuelvan a la posición inicial y den una zancada con la otra pierna.

● **De lado a lado.** Empiecen con los pies separados a la altura de la cadera, sujetando las pesas junto a los costados. Den una zancada a la izquierda, levantando los brazos a la altura de los hombros y volviendo a la posición inicial. A continuación levanten el pie derecho y den la zancada hacia la derecha. ●



En La Cocina

Papas de tres formas

Saque papas y condimentos y que cada comensal coma a su gusto con estas ideas para un “bar de papas asadas”.

Para cocinar:

Laven una papa blanca o un camote por persona. Perforen la piel de las papas con un tenedor. Si usan **el horno**, coloquen la papa directamente en la rejilla y horneen 45 minutos a 425 °F.

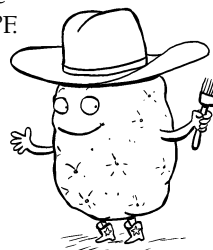
Si usan **el microondas**, envuelvan la papa en una toalla de papel húmeda, cocinen 5 minutos, voltee la y cocinen otros 5 minutos. O bien cocinen las papas en **una olla de cocción lenta** durante 8 horas en bajo.

Condimentos:

1. BBQ. Pongan capas de pollo cocinado, tiras de repollo, queso azul desmigajado y salsa barbacoa baja en sodio.

2. Italiano. Pongan $\frac{1}{4}$ de taza de requesón sobre cada papa, y añadan tomatitos cereza partidos por la mitad y albahaca fresca.

3. Fruta. Saquen la pulpa de un camote con una cuchara, aplasten e incorporen $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela. Devuelvan la pulpa a la piel y recubran con trocitos de manzana, pecanas y arándanos agrios 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 • rfeonline.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