

Teen FOOD & FITNESS

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

Noviembre de 2017

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



TOMAS RÁPIDAS

Picotear con pepitas

Las pepitas son estu-
pendas para picotear. Tienen grasas
sanas y sacian con sus proteínas. Su hija
puede preparar en bolsitas o frascos un
surtido sencillo y energético con $\frac{1}{4}$ de
pipas de girasol y otro tanto de arándanos
agrios secos. También puede tostar
un par de puñados de pepitas de calabaza
con un poquito de chile en polvo
para un aperitivo picante.

Zapatillas que valen

Unas zapatillas de deporte del tamaño
correcto pueden evitar las lesiones. Puede que
su hijo necesite un empujoncito
para cambiar esas tan a la moda que lleva
al colegio por un zapato sólido diseñado
para correr o jugar al tenis. Para ahorrar
dinero, compre en rebajas o en la liqui-
dación de los modelos del año pasado.



¿Sabía Usted?

¡Los pimientos crudos son superestrellas de la
vitamina C! Comparado con una naran-
ja, un pimiento rojo tiene el doble
de vitamina C y uno amarillo tiene cua-
tro veces más. Anime a su hija que dis-
frute de estas crujientes verduras
mojándolas en pesto o en trocitos en
ensalada. O bien sugiérale que los corte
en tiras y los use para comer hummus.

Simplemente cómico

P: ¿Cómo sabes que las zanahorias son
buenas para la vista?

R: ¡Porque nunca
ves a un conejo
con gafas!



Cereales integrales todo el día

Es más fácil de lo que se piensa intro-
ducir cereales integrales en la dieta de
su hijo. Ponga a prueba estas ideas
para añadir cereales integrales al
desayuno, almuerzo y cena y se-
guir así la recomendación de que
la mitad de los cereales consumi-
dos sean integrales.



Un desayuno integral

Prepare el fin de semana magdalenas o
panqueques con harina de trigo integral. (Si
su hijo no está acostumbrado al trigo inte-
gral, sustituya la mitad por harina blanca.)
Congélelos y los tendrá listos para calentar-
los en el microondas las atareadas mañanas
de colegio. Su hijo puede también mezclar
cereal integral con su tipo favorito de cereal.
Cuando se vaya acostumbrando al gusto
podría aumentar la proporción de integral.

Añadir cereal al almuerzo

Anime a su hijo a que elija al menos un
alimento integral a diario en el almuerzo.
Podría ser una tortilla de maíz para su
taco o quesadilla. También podría probar

variedades distintas de pan integral para
los sándwiches, por ejemplo pita, panes
sin levadura o minibagels.

Una cena con colores

El marrón no es el único color del arroz
integral: añade color a las opciones inte-
grales de la cena con arroz rojo, morado
y negro. Prepárelos como el arroz marrón,
añadiendo tal vez un poco más de sabor
con caldo de pollo o de verduras. Podría
cocinar la mitad de arroz blanco y la mitad
de otro color y usarlo como base para un
salteado o un cuenco de arroz. ♣

Vacaciones activas

Con estas actividades su familia no dejará de
moverse durante las reuniones de las fiestas.

● **Rebajen caminando.** ¿Han cenado demasiado?
Abríguense y den un paseo en familia antes del postre.
También podrían planear una caminata larga o una
marcha la mañana siguiente.

● **Jueguen.** Organicen un juego divertido en grupo como Pasen la Pera. Divídanse en
dos filas. La primera jugadora de cada fila sujeta una pera con la barbilla y el cuello.
Pasen la pera hasta el final de la fila de cuello a cuello y luego otra vez hasta la cabece-
ra de la fila. ¡Prohibido usar las manos! Si la pera se cae, su equipo tiene que empezar
otra vez. Gana el primer equipo que devuelva la pera al primer jugador.

● **Enseñen un deporte.** Anime a su hija a que le enseñe a sus hermanitos o primos
un deporte que ella juegue. Luego puede organizar un partido de lacrosse o una tabla
de ejercicios para animadoras. *Consejo:* Los pequeños pueden también enseñarles a los
mayores algunos de sus juegos. ♣

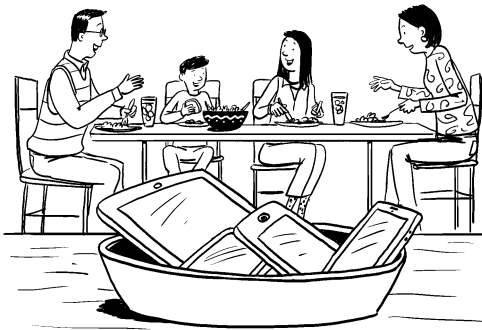


Conscientes de lo que se come

Comer frente al televisor o a una pantalla puede hacer que su hija no piense en lo que está comiendo y eso puede llevar a que coma mecánicamente. Anímela a que “coma con conciencia” con este consejo.

Eviten las pantallas. Apaguen el televisor y pídale a todos que silencien sus teléfonos y tabletas y que los pongan en una cesta mientras comen. A continuación, inicien una conversación placentera. *Consejo:* Aumenten su atención al comer hablando de los sabores y las texturas de lo que están comiendo.

Deténganse antes de hartarse. Dígale a su hija que esté atenta a pistas que le indican el hambre que tiene. Cuando sienta que podría comer unos cuantos mordiscos más, pero que ya está lo suficientemente satisfecha para parar, es probable que ya haya comido la cantidad justa de comida. ♥



Perfeccionar la concienciación

Este dulce ejercicio de concienciación puede ayudar a su hija a concentrarse y a saborear cada bocado. Sugíerale estos pasos.

1. Sujeta una pasa. Observa el color y cada arruga.
2. Huele la pasa y describe su fragancia.
3. Colócate la pasa en la lengua. Nota el sabor y cómo la textura cambia al masticar. ¿Queda algún sabor después de tragar?

Idea: ¡Hagan lo mismo con otros alimentos!



RINCÓN DE ACTIVIDAD

El hábito del yoga

Muchos adolescentes están descubriendo el yoga. Este popular ejercicio aumenta el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad y puede también reducir el estrés. Comparta con su hijo estos consejos para empezar a practicar:

- Contacten con un centro comunitario o infórmense en yogafinder.com sobre clases en su área. El precio de algunas clases es por donativo, donde los estudiantes pagan lo que (y si) quieren. Infórmense así mismo de si el colegio de su hijo ofrece yoga como optativa en educación física o si hay un club de yoga después de clase.
- Hagan yoga en casa con vídeos en la red en sitios como doiyogawithme.com o en vídeos de la biblioteca. O bien construyan su propia secuencia de yoga coleccionando fotos de poses que encuentren en la red.

Idea: Practique yoga con su hijo. Es una forma agradable de conectar con él, así como con su propio cuerpo y su mente. ♥



P & R Ideas para la cafetería

P: A veces mi hija va a la cafetería con sus amigos después del colegio.

No quiero que consuma cafeína o demasiada azúcar. ¿Qué debería hacer?

R: Se preocupa con razón. Una sola bebida con café puede contener la cantidad de cafeína y de



azúcar para una persona mayor. La cafeína puede aumentar el ritmo cardiaco de su hija, producir ansiedad y nerviosismo y dificultarle el sueño.

Antes de su próxima visita a la cafetería, comente con ella qué podría ordenar. Podría ayudarla a optar por bebidas descafeinadas y con poca azúcar como un café con leche descafeinado con un solo bombeadado de sirope. También podría optar por infusiones de hierbas. Algunos negocios ofrecen sabores interesantes ligeramente azucarados como té verde con fresas o menta con piña. ♥

En La Cocina

Locos por la coliflor

La coliflor es una verdura versátil que puede ocupar el lugar de otros ingredientes. Disfruten de estas sanas variaciones de platos populares entre los adolescentes.

“Alas” Buffalo

Condimenten 8 tazas de cogollos de coliflor con 2 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal. Colóquenla en una fuente para el horno y ásenla 30 minutos a 450 °F. Mezclen en un cuenco 3 cucharadas de salsa picante baja en sodio con 1 cucharada de mantequilla derretida y 1 cucharadita de jugo de limón. Viertan la salsa sobre la coliflor y asen 5 minutos más.

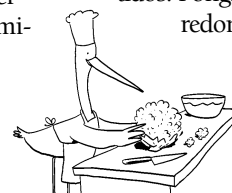
Puré de “papas”

Hiervan 1 taza de agua en un cazo de tamaño mediano. Añadan 4 tazas de trozos de coliflor, tapen y

cocinen a fuego lento 12–15 minutos o hasta que se ablande. Escurran bien. Aplasten con un prensapuré e incorporen $\frac{1}{4}$ taza de leche y $\frac{1}{4}$ taza de crema agria descremada.

“Base” para pizza

Cocinen una bolsa de 16 onzas de coliflor finamente molida siguiendo las direcciones del paquete. Añadan $\frac{1}{2}$ taza de mozzarella, $\frac{1}{4}$ de taza de parmesano rallado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de condimento italiano y $\frac{1}{2}$ de polvo de ajo y 2 huevos ligeramente batidos. Pongan la mezcla en una bandeja redonda para el horno aplastándola bien. Horneen 20 minutos a 400 °F. Añadan salsa de tomate, queso y sus ingredientes favoritos. Horneen 10 minutos. ♥



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