

# Teen FOOD & FITNESS

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

Diciembre de 2020

Gonzales Independent School District

## TOMAS RÁPIDAS



### Regalos "verdes"

Las bolsas reutilizables

de tela o de lona pueden ser también bolsas de regalo e inspirar a su hija a que regale alimentos sanos. Podría meter en una bolsa ingredientes para un plato sano e incluir la receta. Tam-

bién podría llenar una bolsa con paquetes para hacer chocolate y añadir un frasquito de palos de canela y un tazón.



### ¿Sabía Usted?

Si se mira el reloj, las sesiones de ejercicio pueden parecer más largas de lo que son. En lugar de fijarse en el tiempo que falta en un vídeo de ejercicios, su hijo podría concentrarse en el instructor. Si está en la cinta de andar, sugiérale que cubra el cronómetro con una toalla y se concentre en la música que escucha.

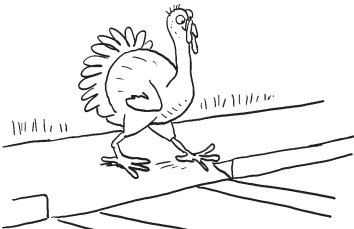
### Consejos para la despensa de alimentos

Si su familia usa despensas de alimentos, planifiquen antes de ir. En primer lugar, dígame a su hijo que haga una lista de alimentos nutritivos que buscarán, como verduras frescas y congeladas, carne magra y pan integral. Acudan temprano para obtener la mejor selección. Además, vayan a la despensa antes de ir al supermercado para no tener que comprar alimentos que podrían haber encontrado en la despensa.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué cruzó la carretera el pavo?

**R:** ¡Porque el pollo tenía el día libre!



## Que pasen unas fiestas sanas

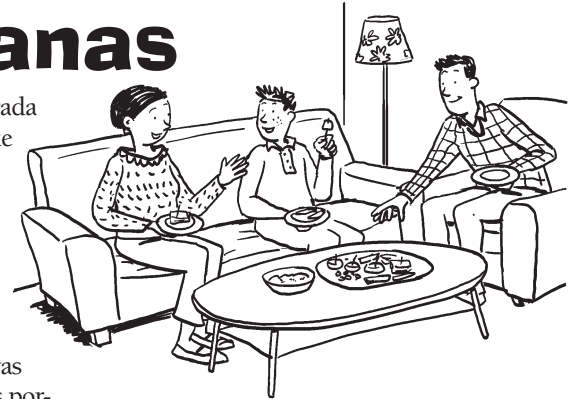
Para muchas personas, la temporada de fiestas será un poco diferente este año. Al margen de los planes de su familia, ustedes pueden comer alimentos nutritivos y mantenerse activos con estos consejos.

### Sirvan porciones más pequeñas

Las golosinas diminutas son festivas y ayudan a controlar el tamaño de las porciones. Sugiérole a su hijo que cocine plattillos individuales como mini papas asadas rellenas. Asen en el horno papas pequeñas, retiren la parte superior y rellenen cada una con yogur griego sin grasa y cebollinos. También podría hacer mini quiches sin masa en un molde para magdalenas.

### Preparen ahora, horneen luego

En lugar de hornear de una vez docenas de galletas, su hijo podría preparar la masa y congelarla para hornearla—y decorarla—cuando sea necesario. Así no sentirá la tentación de comer demasiadas galletas recién horneadas todas de una vez. Dígame que haga un cilindro con la masa y lo enfrie en



la nevera, para luego cortarlo en rebanadas que serán congeladas. También podría hacer bolas con la masa, guardarlas en el congelador y hornear unas pocas cada vez.

### Activos juntos

Arrópanse bien y saquen las fiestas al aire libre, aunque no se reúnan con sus familiares este año. Su hijo podría fijar una fecha y elegir una distancia para que sus familiares corran o caminen en sus propios vecindarios. Cuando todos hayan terminado, celébralo con una videoconferencia. *Consejo:* Diviértanse aún más compartiendo música alegre para que los participantes la escuchen y vistiéndose con gorros festivos o "suéteres feos".

## Hagan ejercicio para la salud mental

Para fortalecer la salud mental de su hija durante esta temporada—y a lo largo del año—ánimela a que mueva el cuerpo. He aquí por qué.

● **Mejora el estado de ánimo.** El ejercicio, de moderado a enérgico, reduce el riesgo de depresión de su hija. Sugiérole que monte en bici o haga ejercicios aeróbicos durante 30 minutos por lo menos tres veces por semana.

● **Reduce el estrés.** Un entrenamiento rápido puede rebajar el estrés casi al instante. Si su hija está nerviosa por un examen o una presentación inminente, podría dar un paseo a paso ligero o hacer yoga durante las pausas en el estudio o antes de la escuela.

● **Mejora la imagen corporal.** El ejercicio físico permite que su hija se concentre en lo que puede hacer más que en su aspecto. Podría anotar en un cuaderno sus logros, como hacer cinco flexiones seguidas o ser capaz de tocarse los dedos de los pies.



# Opciones para una dieta flexible

¿Le atrae a su hija hacerse vegetariana pero aún no está preparada para prescindir de la carne por completo? ¿O simplemente le gustaría comer carne con menos frecuencia? Sugiera que tenga en cuenta una o más de estas “normas” para adoptar un punto medio.

**Cuándo.** Su hija podría ser vegetariana entre semana y, si le apetece, comer porciones



pequeñas de carne los fines de semana, las fiestas y en otras ocasiones especiales.

**Dónde.** Su hija podría comer platos vegetarianos cuando su familia cocine en casa. Cuando compren comida para llevar o en restaurantes, podría pedir un sándwich de pollo a la parrilla o tacos de pescado.

**Qué.** Algunas personas que siguen una dieta flexible suelen no comer carne de res, pero sí comen aves o pescado. Si su hija quiere seguir esta norma podría sustituir la carne de res molida por pavo magro en las hamburguesas y cocinar salmón en lugar de filete.

**Cómo.** Tal vez su hija decida evitar comer carne pero no le preocupe si una sopa contiene caldo de pollo o si los frijoles pintos han sido cocinados con grasa de beicon. ●

## DE PADRE A PADRE

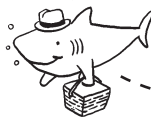
### ¿Por qué fibra?

Mi hija Camille se quejaba de que le dolía el estómago, así que la llevé al médico. El pediatra nos dijo que probablemente no consumía la suficiente fibra y nos explicó que la fibra es importante para digerir bien. Nos mandó a casa con algunas sugerencias para comer más fibra.

Por ejemplo, Camille no comía mucha fruta aparte de bananas y compota de manzana y resulta que ambas tienen poca fibra. Así que ahora Camille añade rodajas de su banana diaria a los cereales integrales dado que los granos integrales tienen mucha fibra. O bien come una manzana en lugar de la compota de manzana. Nos enteramos también de que las legumbres son una buena fuente de fibra así que comemos más chile y cuencos de frijoles con arroz.



La mayor parte del tiempo Camille se siente mejor. Y ha descubierto un beneficio añadido de la fibra: La mantiene llena más tiempo, así que le tienta menos acudir a la comida basura entre horas. ●



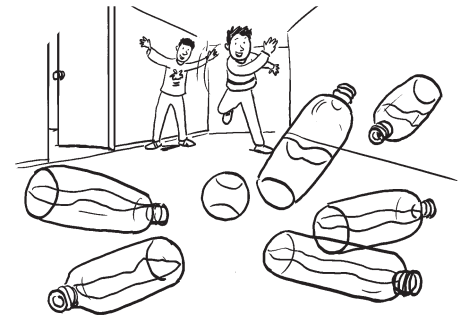
## RINGÓN DE ACTIVIDAD

### Bolera en el pasillo

Desarrollen la coordinación de manos y ojos y animen a su hijo a que disfrute de juegos activos jugando al boliche cómodamente en su propio hogar.

● **Organización.** Dígale a su hijo que reúna 10 botellas de plástico vacías, que las llene hasta la mitad con agua y las coloque en un extremo del pasillo como si fueran bolos en la bolera.

● **Jueguen.** En cada turno, los jugadores tienen dos ocasiones de derribar los bolos lanzando una pelota de tenis. Lleven el tanteo en papel, ¡necesitarán un poquito de matemáticas! Si hacen un semipleno (derriban todos los bolos de dos tiradas), sumen 10 puntos a su siguiente turno. Si hacen un pleno (derriban todos los bolos de una tirada), sumen 10 puntos extra a cada uno de sus dos turnos siguientes. Gana el puntaje más alto al cabo de 10 turnos. ●



## En La Cocina

### Estofados de invierno

Lo acogedor se une con lo sano en estas nutritivas comidas que calentarán a toda su familia.

#### Curry de garbanzos y coco

Troceen 1 pimiento rojo y 1 cebolla, y salteen los trozos en 1 cucharada de aceite de oliva a fuego moderado. Añadan 1 taza de caldo de verduras, 1 lata de 15 onzas de leche de coco ligera, 1 cucharada de curry en polvo y 2 latas de 15 onzas de garbanzos (aclaramos, escurridos). Cocinen 20–30 minutos hasta que los garbanzos se ablanden.

#### Crema de pollo y maíz

Descongelen un paquete de maíz de 10 onzas y háganlo puré en una batidora con 2 tazas de leche descremada. En una cacerola grande, mezclen 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio, ½ cucharadita de cebolla en polvo, 2 tazas de pollo cocinado y otro paquete de 10 onzas de maíz descongelado. Añadan el puré de maíz y cocinen a fuego bajo 20 minutos, hasta que se caliente por completo la crema. ●



## 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