

# Teen FOOD & FITNESS

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

Abril de 2020

Gonzales Independent School District

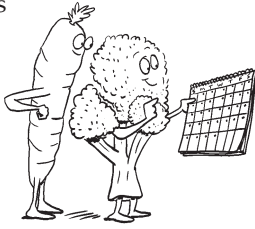


## TOMAS RÁPIDAS

### ¡Día de verduras!

No coman carne un día

(o más) a la semana a fin de disfrutar de comidas basadas en plantas y aprovechar al máximo las verduras primaverales. Su hijo podría buscar las verduras de temporada y encontrar recetas nutritivas que las empleen. *Ejemplos:* quiche de espárragos, enchiladas de espinacas y setas, espaguetis con arvejas.



### Con todos los músculos

Tanto si su hija hace ejercicio con regularidad o está sólo empezando, animela a que preste atención a todos los grupos de músculos para tener más fuerza. Podría llevar un registro de sus sesiones de ejercicios o designar un día para los músculos de las piernas, otro para los del tronco y así sucesivamente.

### ¿Sabía Usted?

El sobrepeso aumenta las probabilidades de que a la cara de los adolescentes le salgan granos. El acné moderado y severo es más común entre los adolescentes que pesan más. Mencionele a su hijo que comer alimentos sanos y realizar actividad física puede contribuir a una piel más sana.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué cinco cosas hay que contienen leche?

**R:** ¡Cinco vacas!



## P&R sobre los alimentos procesados

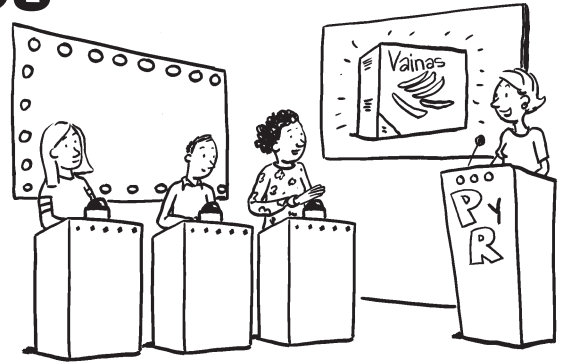
Hay mucha información que digerir en relación a los alimentos procesados. He aquí respuestas a preguntas que quizá tengan usted y su hija.

### “¿Procesado = insano?”

“Procesado” quiere simplemente decir que un alimento ha cambiado su estado natural. Pero eso no lo hace automáticamente perjudicial. Por ejemplo, la lechuga en bolsa, la leche pasteurizada y el tofu son procesados y nutritivos. Enseñe a su hija, sin embargo, a limitar el consumo de alimentos excesivamente procesados como las sopas instantáneas, los perritos calientes y los refrescos.

### “¿Cómo podemos reducir su consumo?”

Sustitúyanlos por alimentos integrales o por alternativas menos procesadas. Para una merienda, su hija podría asar en el microondas una papa en lugar de acudir a una bolsa de papas fritas, o comerse un puñado de nueces en lugar de una barrita de proteína. Para las comidas puede hacer su propia



“cena precocinada” congelando porciones individuales de restos de una comida para calentarlas las noches atareadas.

### “¿Deberíamos comprar frutas y verduras congeladas?”

Sí, si no contienen azúcar, sal o salsas añadidas. Las frutas y verduras se congelan rápidamente cuando están en su punto perfecto de frescura así que quizá proporcionen más nutrientes que las verduras frescas que han viajado largas distancias desde su origen. También duran más después de compradas. Sugírela a su hija que elija paquetes en los que los únicos ingredientes son frutas o verduras. ♥

## En forma con los amigos

¿Qué es más divertido que correr y jugar? ¡Correr y jugar con los amigos! Anime a su hijo a que realice actividad física y socialice con estas ideas.

**Eventos en la comunidad.** En la red o en los tabloncillos de anuncios de su comunidad su hijo podría buscar actividades venideras como un caminata o una carrera de 5K. Luego puede elegir una e invitar a sus amigos a que participen con él.

**Partidos espontáneos.** Su hijo y un amigo conocerán gente nueva cuando localicen partidos no programados de fútbol o de baloncesto en un parque o en un colegio cercanos.

**Instalaciones deportivas.** Ofrézcase para llevar a su hijo y a sus amigos a lugares en los que otros niños realicen actividades. Algunos ejemplos son un parque para patinetas, una piscina cubierta o un gimnasio abierto a todos. ♥



# Pistas para la proteína

Su hijo puede pensar en las proteínas como los bloques que cimientan sus huesos y sus músculos. He aquí cómo ayudarlo a que consiga la cantidad justa y elija varios tipos.

**Conoce lo que necesitas.** La mayoría de los niños consume mucha proteína y demasiada puede evitar que coman lo suficiente de otros grupos alimenticios. Las niñas y los niños entre las edades de 10–13 años deberían consumir al día 5 “equivalentes de onza” de alimentos ricos en proteína, y los varones entre los 14–18 años necesitan 6½. Algunos ejemplos son 1 onza de carne magra o de ave,



1 onza de pescado, 1 huevo, ½ onza de frutos secos, 1 cucharada de manteca de cacahuete y ¼ de taza de frijoles cocinados.

**Despertarse con proteína.** Comer proteína en el desayuno contribuye a que su hijo aguante mejor hasta el almuerzo porque se sentirá lleno más tiempo. Le podría gustar la avena con requesón batido (mezcle requesón descremado hasta que se esponje). También podría extender mantecas de cacahuete o de almendra en pan de trigo integral tostado.

### Hagan su propio paquete de proteínas.

Si quiere una merienda sustanciosa, sugiérale a su hijo que llene un recipiente con alimentos que contengan mucha proteína. Podría incluir un huevo cocido pelado y 2 cucharadas de hummus. Anímelo a que incluya un cereal integral (pan pita, galletitas saladas) y fruta o verduras (uvas, pepinos). ♥

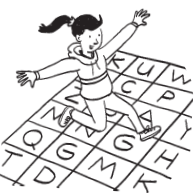
## RINCÓN DE ACTIVIDAD



## Juegos de tamaño natural

Los juegos de gran tamaño aportan gran diversión y actividad física a su hija. Todo lo que necesita es una superficie asfaltada, tiza para suelos y un dado.

● **Carrera a la meta.** Dibujen un tablero de juegos en forma de camino en S y marquen los espacios. Rotulen la salida y la llegada. En cada cuadrado, escriban una instrucción “activa” como “Salta 3 cuadrados hacia adelante”, “Tócate los dedos de los pies 10 veces” o “Vuelve corriendo a la salida”. Los jugadores lanzan un dado, avanzan los espacios que el número indique y siguen la instrucción. Gana el primero que llegue a la meta.



● **Salta y deletrea.** Dibujen una cuadrícula de 10 x 10 y escriban al azar una letra en cada recuadro. Por turnos, deletreen la palabra más larga posible saltando de recuadro en recuadro. Lleven la cuenta de sus palabras. Al cabo de cinco turnos, cada jugadora cuenta el número total de letras en sus palabras: gana el número mayor. ♥

## P & R

### Los retos de la enfermedad celiaca

**P:** Mi hijo tiene enfermedad celiaca. No quiere ser diferente y trata de comer lo que comen sus amigos. ¿Qué me sugieren?

**R:** Su hijo está creciendo y no es de extrañar que no quiera destacarse. Puede resultarle difícil a un adolescente evitar la pizza, la pasta, el pan y otros alimentos con gluten, la sustancia que no toleran las personas con enfermedad celiaca.

Explíqueme que sus amigos entenderán si pide una pizza con base sin gluten o la hamburguesa sin panecillo. Pregúntele: “¿Cómo te sentirías si un amigo fuera intolerante a la lactosa y pidiera pizza sin queso?” ¡Su hijo le dirá probablemente que no le importaría en absoluto!

A continuación, indíquele que no vale la pena sentirse enfermo—y probablemente perjudicar su salud—para encajar. Finalmente, ayúdelo a encontrar un grupo de apoyo para adolescentes con enfermedad celiaca. Saber que no está solo cambiará su modo de ver las cosas. ♥



## En La Cocina

### Pescado: ¡Rápido y perfecto!

Las comidas con pescado se preparan rápidamente. Con estas recetas harán la cena en un santiamén.

#### Ensalada de atún con aguacate

Aplasten 1 aguacate con el jugo de media lima. Añadan 2 latas o sobres de atún (en agua, escurrido), 2 cucharadas de cebolla roja picada y pimienta negra al gusto. Sirvan en panecillos de trigo integral con lechuga y tomate.

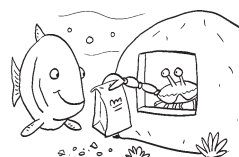
#### Tacos de bacalao

Sazonen 1 libra de filetes de bacalao con 2 cucharadas de condimento para tacos. Cocinen bien los filetes en una

sartén caliente con 1 cucharadita de aceite de canola, unos 3 minutos por lado. Desmigajen el bacalao sobre tortillas de maíz calientes. Recubran con tiras de col roja y salsa de piña.

#### Salmón con mostaza dulce

Mezclen mostaza de Dijon, miel y vinagre de manzana, 1 cucharada de cada ingrediente. Coloquen cuatro filetes de salmón, de 4 onzas cada uno, en una bandeja del horno recubierta con aerosol de cocina y recubranlos con la salsa. Horneen 12 minutos a 425 °F, hasta que el pescado se desmenuce. ♥



## 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