

Teen Food & Fitness

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

Marzo de 2020

Gonzales Independent School District



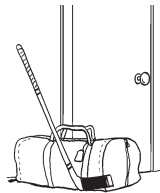
TOMAS RÁPIDAS

Aros de cebolla horneados

¿Le gustan a su hija los aros de cebolla? Dígale que pruebe esta versión sana. Corten una cebolla en rebanadas gruesas y divídanlas en aros. Batan un huevo en un cuenco y en otro machaquen cereales integrales. Rebocen los aros en el huevo y luego recúbranlos con los cereales. Extiéndanlos en una fuente del horno y horneen 30 minutos a 375 °F, dándoles la vuelta hacia la mitad de ese tiempo.

Listos para el ejercicio

Si su hijo coloca en un sitio fijo el equipo que necesita, le resultará más fácil hacer ejercicio. Anímelo a que llene una bolsa con todo lo que precisa como zapatillas, calcetines, una botella de agua, una cinta para la cabeza y su identificación del centro comunitario. Luego podría poner la bolsa junto a la puerta ¡para tenerla lista cuando lo esté él!



¿Sabía Usted?

Los jóvenes atletas lesionados corren el riesgo de usar incorrectamente los medicamentos para aliviar el dolor. Si su hija se lesiona, anímela a que descanse y se recupere en lugar de depender de las medicinas. Pregúntele también a su doctora por modos alternativos de controlar el dolor. Si le recetan analgésicos, déselos usted, procure que deje de tomarlos tan pronto como sea posible y desechen los que les queden.

Simplemente cómico

P: ¿Cuál es el juego favorito de una rana?

R: ¡El salto de la rana!



Conocimientos de nutrición

Aprender nutrición puede encaminar a su hijo hacia un estilo de vida más sano. Lo que es más, puede despertar su interés por las ciencias, motivarlo a investigar o incluso conseguirle una carrera en el campo de la medicina o de la alimentación. Comparta con él estas ideas.

Explorar la ciencia

Cocinar puede contribuir a que su hijo entienda la química. Sugírela que busque en la red un experimento que pueda hacer en la cocina. Quizá descubra cuál es la causa de que el pan suba o cómo se hace merengue batiendo la clara de un huevo crudo. Ver con sus propios ojos las reacciones químicas lo conecta con la ciencia que estudia en el colegio.

Temas de investigación

¿Quiere su hijo dejar de comer carne o comer más alimentos ecológicos? Anímelo a que investigue estas opciones. Podría leer sobre los beneficios de una dieta vegetariana o averiguar por qué los productos ecológicos suelen costar más. Su investigación



le dará la información que necesita para tomar buenas decisiones.

Posibles carreras

Los médicos y los dietistas aconsejan a las personas sobre lo que deben comer. Los chefs y los encargados de los comedores escolares usan sus conocimientos de nutrición para planear menús. Su hijo puede investigar trabajos como éstos con unas prácticas en una clínica, trabajando en un restaurante o tomando una clase de cocina en el departamento de recreo del condado. Explorará la nutrición ¡y puede que descubra su futura profesión! ♥

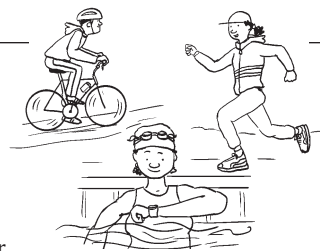
Corre, monta en bici, nada

Un triatlón: nadar 0.46 millas, competir en bici 12.4 millas y correr 3.1 millas. Un triatlón familiar: una forma emocionante y activa de pasar tiempo juntos. He aquí cómo disfrutar de uno con su hija.

En primer lugar, decidan cómo van a organizar su triatlón. Podría durar unas cuantas semanas (correr, montar en bici o nadar cada domingo por la tarde, por ejemplo). O bien reduzcan las distancias (corran $\frac{1}{2}$ milla, compitan en bici una milla y naden dos largos) y celebren el triatlón en un día.

Busquen luego lugares en los que celebrar sus eventos. Podrían correr en la pista de su escuela, nadar en una piscina cubierta en la comunidad o recorrer en bici su barrio.

Cuando terminen, celebrenlo con una cena sana ¡y pongan día para su próximo triatlón! ♥



Atentos al acoso

Los niños con sobrepeso a veces sufren acoso escolar. Si su hija adolescente o preadolescente tiene problemas con su peso, ayúdela a que no tenga que enfrentarse también al acoso. Tengan en cuenta estas ideas.



Atención a las señales. Los niños que sufren acoso a menudo quieren quedarse en casa y no ir a la escuela cuando no están enfermos o evitar actividades que normalmente les gustan. Otros indicadores pueden ser ropas

rasgadas, objetos desaparecidos o moratones o cortes sin explicación.

Repasen las respuestas. Anime a su hija a que se aleje de los acosadores y busque una amiga o una persona mayor. Podría ser reacia a implicar a los mayores, así que explíquele que el acoso es un problema serio y que los padres y los maestros deben ser informados.

Desarrollen la confianza. Refuerce la autoestima de su hija aprovechando sus puntos fuertes (mencionando por ejemplo que es una amiga leal) o pidiendo su consejo sobre temas que conoce (qué computadora o qué teléfono deben comprar). Podría también acompañarla en actividades que le gustan, como dar paseos o ir a clase de yoga. Finalmente, déjele claro que su peso no la define, diga lo que diga un acosador. ♥

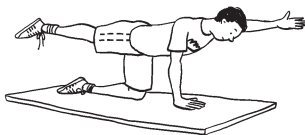
RINCÓN DE ACTIVIDAD



Una espalda más fuerte

Usamos los músculos de la espalda constantemente, pero mucha gente se olvida de ejercitarlos. Sugíerale a su hijo que haga movimientos como los siguientes para fortalecer su espalda.

● **Limpiaparabrisas lentos.** Tumbense sobre la espalda con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo. Muevan despacio las dos rodillas hacia un lado y mantengan la posición 10 segundos. (Tengan cuidado de no mover los hombros.) Muevan las rodillas como un “limpiaparabrisas” de un lado a otro, 2–3 veces en cada lado.



● **Perros de caza.** Colóquense con las manos y las rodillas en el suelo (las manos separadas a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de las caderas). Levanten y extiendan el brazo izquierdo y la pierna derecha al mismo tiempo hasta que los dos estén paralelos al piso. Alternen brazos y piernas, progresando hasta llegar a las 10–15 repeticiones por lado. ♥

DE PADRE A PADRE

Obtener suficiente vitamina D

Durante el chequeo médico de mi hijo Jack, me sorprendió que el doctor preguntara cuánto tiempo pasa al aire libre.

El doctor explicó que la luz solar—incluso la luz solar del invierno—contribuye a que nuestros cuerpos produzcan vitamina D, que es importante para la salud de los huesos. Unos simples 10–30 minutos al día al aire libre pueden ser beneficiosos, dijo. El médico recomendó también que Jack bebiera leche reforzada con vitamina D y que comiera alimentos que contienen vitamina D como los huevos, el atún y algunas variedades de hongos.

A Jack no le gusta mucho la leche, pero accedió a intentar beber por lo menos un vaso al día. Decidimos también que será él quien saque de paseo al perro después del colegio para hacer algo de ejercicio y conseguir una dosis de vitamina D.

Nota: La cantidad recomendada de vitamina D para adolescentes es 600 IU (unidades internacionales). Una taza de leche contiene 115–124 IU. ♥



En La Cocina

Fajitas de tres maneras

Es fácil hacer fajitas y divertido comerlas, además son una sabrosa y completa cena para las noches entre semana. Hagan estas sanas variaciones.

Pollo

Expriman jugo de limón sobre pechugas de pollo deshuesadas y troceadas y añadan calabacitas en pedacitos y rodajas de champiñones. Salteen todo en un poco de aceite de oliva hasta cocinar el pollo por completo. Envuelvan la mezcla en tortillas de harina integral y aliñen con salsa.

Verduras

Salteen trozos de coliflor y rodajas de calabacita amarilla,

cebolla, y pimientos rojos y verdes hasta que las verduras se ablanden. Colóquenlas sobre tortillas de maíz y pongan por encima trozos de aguacate, pico de gallo y queso bajo en grasa rallado (cheddar o pepper jack).

Carne

Expriman jugo de lima sobre tiras de carne de res magra y cocinen por completo en una sartén recubierta de spray antiadherente. Pongan la carne sobre tortillas integrales junto con arroz integral cocido, trozos de tomate y pedacitos de brócoli crudo. Aliñen con yogurt griego. ♥



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