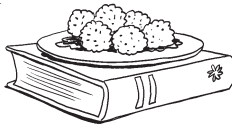




TOMAS RÁPIDAS

Comidas de novela

Anime a su hija a que lea sobre alimentos sanos—y los coma—con esta idea. Dígale que busque una novela que incluya una receta o descripciones de comidas. A continuación sugiérale que dé al plato un toque nutritivo. Cuando termine de leer una historia situada en Suecia, podría hacer, por ejemplo, albóndigas suecas con pavo magro.



Entrenamientos para la primavera

Con enero llega el momento de la preparación para las carreras de primavera o las pruebas de selección para un deporte. ¿Se preparan para un 5K? Su hijo podría entrenarse alternando la marcha y la carrera hasta ser capaz de terminar la distancia completa corriendo. Si se presenta a las pruebas de béisbol o lacrosse, podría practicar con un amigo.

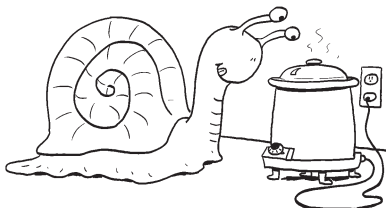
¿Sabía Usted?

Mascar chicle sin azúcar después de comer puede contribuir a proteger los dientes de su hija cuando no pueda cepillárselos. La saliva extra lava las bacterias que pueden producir caries. Además mascar chicle es bueno para evitar comer entre horas. *Nota:* Recuérdele que comer chicle puede estar prohibido en la escuela.

Simplemente cómico

P: ¿Cómo prepara un caracol su comida?

R: ¡En una olla de cocción lenta!



Profesionales de las porciones

Entender cómo son los tamaños de porción sanos ayudará a su hijo a comer la cantidad justa. Comparta con él estas estrategias.

Lean las etiquetas de los alimentos

La etiqueta nutricional le aclara a su hijo lo grande que es una porción. ¡Quizá se sorprenda! Dígale que se sirva lo que cree que es una porción y que luego compruebe con la etiqueta y se sirva la auténtica cantidad. ¿Cuánto se aproximó su cálculo? Anímelo a que se habitúe a leer las etiquetas y a comer sólo la cantidad recomendada.

Usen una guía "manual"

No es preciso llevar tazas o cucharas de medir: sugiérale a su hijo que memorice unas simples directrices para calcular a ojo las porciones. Un puño es aproximadamente 1 taza, la porción recomendada para alimentos como pasta y cereal. Su palma es una buena medida para la carne o el tofu (3 onzas). Y podría usar la punta de su



pulgar para calcular la cantidad de mantequilla o de aceite (1 cucharadita).

Dividan el plato

Dígale a su hijo que se imagine una línea que divida el plato. Tiene que cubrir la mitad de su plato con frutas y verduras. Así de sencillo le resultará tener el espacio adecuado para la proteína y los cereales, lo que traerá consigo que coma porciones sanas. Puede añadir un vaso de leche sin grasa y ya tiene una comida completa. ♥

Evitar las lesiones de rodilla

Los problemas de rodilla están aumentando entre los jóvenes. Comparta con su hija estas estrategias para que se proteja las rodillas.

● **Calientate.** Antes de hacer ejercicio físico, calienta los músculos de delante y detrás de las piernas caminando a paso rápido 5 minutos.

● **Salta correctamente.** Para practicar el movimiento correcto, salta y aterriza suavemente con las rodillas ligeramente dobladas y apuntando recto hacia fuera, manteniendo el pecho alto.

● **Fortalece los músculos de las piernas.** Procura incorporar zancadas lentas en tus entrenamientos. Empieza con pierna derecha de modo que la rodilla forme un ángulo de 90 grados con el tobillo, sin apuntar a los dedos de los pies. Tu meta son 10 zancadas por pierna. ♥



Reponer fuerzas después de clase

Merendar después de clase permite que su hija consuma nutrientes extra y acalle los ruidos de su estómago. Puede probar estas ideas de meriendas sanas.

De camino. Si su hija tiene actividades después del colegio, cerciórese de que se lleva la merienda de casa en lugar de confiarla a una máquina expendedora. Podría llevarse una manzana y queso en hebras o un sándwich de nueces o de semillas. No sentirá la tentación de



comprar chips y dulces y ahorrará dinero.

Antes de cenar. Coloque un menú en la nevera o envíe un mensaje de grupo a su familia diciéndoles lo que hay de cena esta semana. Antes de ir a por una golosina, su hija puede consultar el menú y decidir qué comer. Si va a servir pasta, podría decidirse por un tentempié ligero como tallitos de apio y rodajas de pepino con aliño rancho bajo en grasa. ♥

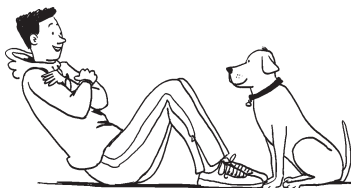
RINCÓN DE ACTIVIDAD



De vuelta a lo básico

Si su hijo quiere empezar un programa de ejercicios físicos pero no está seguro de cómo hacerlo, sugiérale que vuelva a lo básico. ¡No hace falta ni gimnasio ni equipo caro! He aquí dos ejercicios que dan buen resultado.

1. Calistenia. Las flexiones y las sentadillas son clásicos que jamás se pasan de moda. Su hijo podría añadir una flexión o tres sentadillas a cada nuevo entrenamiento. Podría ponerse de meta ser capaz de hacer dos tandas de 10 flexiones y tres tandas de 15 sentadillas.



2. Aeróbic. Su hijo puede fortalecer el corazón y los pulmones que necesitará en la clase de gimnasia haciendo sencillos saltos de tijera, corriendo sin moverse del sitio o saltando a la cuerda. ♥

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

DE PADRE A PADRE

Decididos a beber menos refrescos

Como propósito de Año Nuevo, nuestra familia decidió beber menos refrescos y más agua. Mi hija Jasmine nos dio la idea cuando vio cuántos sabores interesantes de agua con gas había en la tienda.

Eligió arándano agrio y naranja, coco y maracuyá. También compramos agua con gas al por mayor para que ella pueda hacer sus propias aguas con sabores. Hasta el momento, sus combinaciones favoritas son fresas congeladas con menta fresca y arándanos congelados con una gota de extracto de vainilla. Cuando no tenemos agua con gas, añadimos nuestros sabores favoritos al agua corriente.

Ahora que Jasmine prefiere agua con gas todos hemos reducido nuestro consumo de refrescos. A ella le encanta porque es dulce y tiene burbujas como el refresco y yo me alegro porque no tiene calorías, sal o azúcar añadida. ♥



En La Cocina

Tentempié en tabla

Con una bandeja o una tabla de cortar y algo de creatividad, su hijo puede preparar una tabla con tentempiés que complacerán a toda la familia.

Pavo con aliños

Coloque filetes de pavo asado en montoncitos sobre la tabla. Ponga por toda la tabla rodajas de pepino, arvejas dulces y tomatitos cereza. Añada plátanos con mostaza marrón picante y mermelada de arándano agrio. Llene los huecos con chips de pretzel y gajos de naranja.

Dulce y con queso

Forme un abanico con rodajas de pera. Alrededor de las

peras ponga rodajas de queso cheddar maduro y galletitas saladas integrales. Cubra los espacios vacíos con pipas de girasol tostadas, cerezas secas y gotitas de chocolate oscuro.

Tex-Mex

Haga un triángulo con cuencos pequeños de frijoles refritos, salsa y guacamole. Rodee los cuencos con totopos, tiras de pimiento de colores, mini zanahorias y rodajas de rabanitos. Termine con un plato de pepitas de calabaza espolvoreadas con canela. ♥

