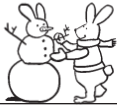


# Teen FOOD & FITNESS

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

Diciembre de 2019

Gonzales Independent School District



## TOMAS RÁPIDAS

### Paradas para meriendas sanas

La mejor forma de que su hijo evite un atracón de golosinas cuando van de compras es que coma antes de salir de casa. Si come fuera, sugiérale que busque opciones sanas como una cajita con hummus y verduras o el tamaño infantil de yogur helado con fruta fresca.

### ¿Sabía Usted?

Los niños alcanzan su máxima densidad ósea durante la adolescencia.

Para empezar la edad adulta con huesos fuertes sus hijos necesitan mucho calcio ahora, unos 1,300 mg por día. Una



simple taza de leche proporciona 300 mg. Puede conseguir el calcio de otros productos lácteos así como de verduras de hoja, legumbres y tofu.

### Seguros con la educación física

Con la clase de gimnasia su hija hace ejercicio durante la jornada escolar y pone a prueba distintas actividades. Pero los adolescentes a veces se sienten cohibidos o comparan sus cuerpos en transformación con los de otras personas. Para que su hija se sienta segura de sí misma, anímela a que intente dar lo mejor de sí misma. Podría intentar batir su mejor tiempo en la milla que corra mañana o hacer más asistencias en voleibol la próxima semana.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Puedes escribir una carta con el estómago vacío?

**R:** Claro, ¡pero es mucho más fácil escribirla con papel!



## Expertos en preparar comidas

Ahorren tiempo en las ocupadas noches escolares haciendo comidas con antelación. Usted y su hija pueden adelantar la preparación de la cena con estas estrategias.

### Cortar y trocear

Las verduras más firmes pueden cortarse y refrigerarse en recipientes herméticos durante varios días. Por ejemplo, quiten las semillas de los pimientos y córtelos en rodajas para hacer cuencos de arroz o platos de pasta. Pelen zanahorias y cebollas y trocéenlas para saltearlas para las salsas y estofados. Separen el brócoli y la coliflor en grumos para cocinarlos al vapor en el microondas y usarlos de guarnición.

### Doblen la cantidad

Esta semana sirvan los mismos alimentos de formas diferentes. No se darán cuenta de que están comiendo restos. Cocinen doble cantidad del pollo o del pescado que necesitan para una comida y tendrán más que suficiente para tacos una noche y pasta



la siguiente. O bien hagan al horno doble cantidad de verduras como calabaza tipo *butternut* y coles de Bruselas y guarden la mitad para añadir sabor a ensaladas.

### Preparen mientras duermen

¡Algunas comidas casi se preparan solitas! Antes de acostarse pídale a su hija que saque la carne del congelador y la ponga en la nevera. Se descongelara de modo que usted pueda sazónarla y meterla en el horno al día siguiente. Por la noche su hija podría poner a remojo legumbres secas en un cuenco de agua fría. Se ablandarán y estarán listas para que las cocinen. ♥

## Hallen su frecuencia cardíaca máxima

¿Cómo sabe su hijo si está ejercitando su corazón con la suficiente intensidad para que esté sano? Comprobando cuál es su frecuencia cardíaca. Comparta con él estos pasos.

1. Resta tu edad de 220 para calcular tu frecuencia cardíaca máxima (lo más que debería batir tu corazón por minuto). *Ejemplo:* Para un niño de 16 años,  $220 - 16 = 204$  es la frecuencia cardíaca máxima esperada.
2. Calcula 50–85 por ciento de ese máximo para averiguar tu rango normal (102–173 para el niño de 16 años). Un adolescente que empieza a hacer ejercicio podría apuntar al 50 por ciento, mientras que un atleta podría intentar llegar al lado más alto.
3. Durante el ejercicio físico, tómate el pulso colocando dos dedos (con el lado de la palma hacia abajo) en el interior de la muñeca. Cuenta los latidos durante 15 segundos y multiplica por 4 el total por minuto para cerciorarte de que estás dentro del rango normal. ♥



# Mejorar el carácter a la hora de comer

Tanto si su hijo come con usted o en casa de otra persona, la mesa es el lugar ideal para que él adquiera buenos hábitos que harán las comidas más agradables para todos. Puede aprender a ser:

**Cortés.** Dígame a su hijo que pida que le pasen la comida en lugar de extender el brazo al otro lado de la mesa. También debería esperar a que los demás se sirvan antes de empezar a comer y quedarse a la mesa hasta que todos terminen. Conversen sobre algo placentero y así practicará la manera de esperar su turno para hablar.



**Respetuoso.** Para ser considerado con quien cocine su hijo debería probar lo que le ofrezcan y evitar los comentarios negativos. Anímelo a que tenga la mente abierta si come con gente que tiene costumbres y gustos de comidas distintos. Podría descubrir que una comida vegetariana puede ser satisfactoria. O quizá se aficiona al sabor del comino o de la harissa.

**Agradecido.** Recuérdele que diga gracias a la persona que cocine y que mencione algo específico que le gustó de

la comida. (“Me encantó la sopa. ¿Podrías darle la receta a mi mamá?”) También podría mostrar gratitud ayudando a limpiar para que la cocinera pueda relajarse. ●



## P & R Digán no a los suplementos

**P:** Mi hijo está obsesionado con el ejercicio físico. Quiere probar suplementos, como polvos proteínicos, para “ganar músculo”. ¿Debo permitirselo?

**R:** Los suplementos vitamínicos en general no son buena idea para los adolescentes en desarrollo. Muchos no están regulados por la FDA, no fortalecerán los músculos de su hijo y a menudo son caros.

Los atletas adolescentes necesitan un poquito más de proteína (0.45–0.6 gramos por libra de peso corporal, frente a 0.3–0.4 de los que no son atletas). Pero es fácil conseguir esta cantidad mediante una dieta sana. Puede explicarle a su hijo



que consumir más proteína de la que necesita quizá produzca un exceso de calorías que deben ser almacenadas, por lo general en forma de grasa.

En lugar de gastar dinero en suplementos, anime a su hijo a que coma una porción de proteína en los 30 minutos después de hacer ejercicio para que sus músculos se recuperen. Algunas buenas opciones son un huevo cocido, queso de hebra o rodajas de pavo magro. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

## Soluciones al ejercicio en invierno

Cuando hace frío todo el día y anochece a las 5 de la tarde, puede que su hija necesite ajustar sus hábitos cuando haga ejercicio. Sugírela estas ideas.

● **Camina en interiores.** Sugírela a su hija que se encuentre con sus amigas en una pista cubierta de atletismo o en el centro comercial para caminar a paso rápido.

● **Cambia de hora.** Su hija podría arroparse y disfrutar de sus actividades de exterior favoritas (circuitos, entrenamientos) después de la escuela cuando todavía hay luz. Los fines de semana podría reservar su ejercicio al aire libre para la parte más cálida del día.

● **Aprovecha la nieve al máximo.** Limpiar la nieve es un buen ejercicio y su hija puede ayudar a los vecinos a quitar la suya. ¡Y no es demasiado mayor para deslizarse en trineo! Hará ejercicio arrastrando el trineo cuesta arriba. ●



## En La Cocina

## Un menú de minis

¿Qué es diminuto, sabroso y nutritivo? ¡Bocaditos para comer con la mano hechos con ingredientes sanos! Prueben estas recetas.

### “Magdalenas” de enchilada

Metan 12 tortillas pequeñas integrales en las cazoletas de una bandeja de magdalenas. Horneen 10 minutos a 350° F, hasta que estén crujientes. Entretanto, mezclen en un recipiente una lata de 10 onzas de salsa para enchiladas, 2 tazas de pollo cocinado y en tiras, una lata de 4 onzas de chiles verdes picados y una lata de 15 onzas de frijoles pintos (escurridos y aclarados). Rellenen las tortillas con la mezcla, recubran con  $\frac{1}{2}$  taza de queso cheddar rallado y horneen 15 minutos más.

### Brochetas de ensalada griega

Ensarten en palillos de dientes tomates cherry, rodajas de pepino, aceitunas negras deshuesadas y daditos de queso feta. Salpiquen las brochetas con aliño balsámico.

### Hamburguesitas de pavo y espinacas

Combinen 1 libra de pavo magro molido, 4 tazas de espinacas frescas picadas, 1 cucharadita de cebolla en polvo y otra de ajo en polvo y una pizca de sal y pimienta. Dividan en 12 porciones pequeñas. Cocinen en una sartén a

fuego moderado, unos 5 minutos por lado. Sirvan con hojas de espinacas y mostaza en panecillos integrales. ●



## 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