

Teen FOOD & FITNESS

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

Noviembre de 2019

Gonzales Independent School District

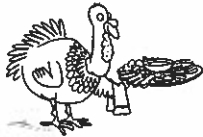


TOMAS RÁPIDAS

Aperitivos para el día del pavo

Encargue a su hija de que el día de Acción de Gracias prepare aperitivos sanos con los que quizá reduzcan los excesos durante la cena. Puede colocar una bandeja de verduras crudas con hummus de calabaza. O bien podrían

preparar salsa de arándanos agrios o frutos secos con especias de calabaza.



Apúntense un ensayo

Incluyan actividad física cuando su familia vea fútbol americano. Pongan a prueba estas ideas. Hagan una danza de la victoria cada vez que su equipo anote tantos. Sugiera a su hijo que se una a los jugadores corriendo sin moverse de su sitio cuando ellos corran por el campo. Durante los anuncios podría subir y bajar las escaleras o hacer lagartijas congeladas y mantener 30 segundos la postura.

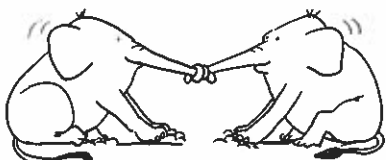
¿Sabía Usted?

Cinco por ciento de los estudiantes de la escuela media y 20 por ciento de los de secundaria han fumado cigarrillos electrónicos. Cerciérese de que su hija sepa que los cigarrillos electrónicos son ilegales para los niños y que contienen nicotina extremadamente adictiva. Ayúdela a pensar en formas de responder si sus amigos la presionan a que vapee. Podría decir: "No me quiero meter en problemas. Tengo una competición de animadoras este fin de semana".

Simplemente cómico

P: ¿En qué juego los perdedores avanzan y los ganadores retroceden?

R: En el juego de la soga.



Rápido y sano

Una comida rápida no tiene por qué malograr una dieta sana. Comparta con su hijo estos consejos para que elija bien cuando opte por una comida rápida.

Desmonta un sándwich

Su hijo podría convertir su bocadillo favorito en una ensalada. En lugar de un bocadillo de un pie de largo, anímelo a que pida pavo y queso sobre lechuga y que luego añada verduras como aceitunas, pimientos, cebollas y pepinillos en vinagre.



No te pases de salsa

Un aliño con base de nata como rancho o queso azul puede aportar el doble de grasa y de calorías a la comida rápida de su hijo. Sugiera que use mostaza, salsa de pepinillos o marinara para sazonar su comida sin añadir grasa. O bien podría pedir el aliño aparte y poner sólo una pequeña cantidad.

Crema tu propia combinación

Dígale a su hijo que combine lo que quiera en su comida. Puede saltarse el plato

principal y comer unas cuantas guarniciones sanas como una papa asada, frijoles negros y rodajas de manzana y completar su comida con agua o leche desnatada. *Idea:* Su hijo podría pedir una comida infantil para comer una porción más pequeña.

Piensa un menú secreto

Dígale a su hijo que puede ordenar cosas que no estén en el menú. Podría pedir rodajas de tomate o averiguar si el yogurt que se vende durante el desayuno está disponible en el almuerzo. ●

Ejercicio físico para cada personalidad

La personalidad de su hija puede ser clave para hallar una actividad que le guste y con la que persevere. Tengan en cuenta estos ejercicios adaptados a ella.

¿Extrovertida? Unirse a clases de gimnasia y a equipos de deportes puede ser la solución para los preadolescentes más extrovertidos. Sugiera a su hija que se apunte a una clase de danza deportiva o que se una a un equipo de voleibol.

¿Retraída? Si su hija tiende a ser introvertida, quizá prefiera una actividad callada que le permita tener su propio espacio. *Ejemplos:* natación, yoga, correr.

¿Se aburre con facilidad? Su hija podría hacer entrenamiento a intervalos o en circuito en los que irá de un ejercicio de alta energía al siguiente en cuestión de minutos. ●



Los tres secretos para la seguridad alimentaria

Un importante componente de una alimentación sana es que los alimentos se conserven frescos y aptos para comer. Cuando esté en la cocina con su hija, indíquele estas normas para guardar y preparar alimentos.

Enfriar. Refrigeren rápidamente los alimentos perecederos como la carne cruda, los huevos y las frutas y verduras troceadas. Enseñe también a su hija a descongelar y adobar carnes en la nevera, no en la mesa de la cocina.

Limpiar. Dígale a su hija que limpie las superficies de la cocina con un líquido limpiador antes y



después de cocinar. Recuérdele que se lave las manos con agua templada y jabón antes de tocar los alimentos e inmediatamente después de tocar carne cruda o huevos. *Nota:* No laven la carne, pues esto podría aumentar la difusión de bacterias en su cocina.

Comprobar. Enséñele a su hija a usar un termómetro para carne introduciéndolo en el lugar más grueso de la carne de res o de ave. Explíquese que tiene que cocinar la carne molida de res a 160 °F y las aves a 165 °F. ¿No tienen termómetro? Puede introducir un tenedor en la carne: el jugo debe salir claro. ●



RINCÓN DE ACTIVIDAD

¡Hurra por los saltos!

¡Saltar a la cuerda no sólo es para niños! Para los boxeadores profesionales es parte de su entrenamiento habitual. Anime a su hijo a que también lo incluya en sus actividades físicas habituales con estos ejercicios. Practicará el equilibrio y acelerará su ritmo cardiaco.

● **Con una pierna.** Salta con un pie cada vez. Haz 5 saltos con un pie y luego cambia a 5 en el otro. O bien alterna piernas cada dos saltos.

● **Doble tiempo.** Pasa la cuerda bajo tus pies dos veces antes de aterrizar.



● **Entrecruzado.**

Cuando levantes la cuerda sobre la cabeza, cruza los brazos frente al cuerpo. Después de saltar sobre la cuerda, descruza los brazos. ●

DE PADRE A PADRE

Las comidas son para comer, no para escribir mensajes

Mi hija Tiffany quiere usar el teléfono mientras come. No sólo prefiero que hable con nosotros, sino que también me preocupa que se distraiga y coma más. Lo cierto es que yo me había acostumbrado a trabajar durante el almuerzo y me di cuenta de que necesitaba alejarme de la pantalla, y además estaba comiendo en exceso porque no prestaba atención.



Ahora me tomo un tiempo de verdad para almorzar y soy más productivo en el trabajo. También quería que evitáramos las distracciones cuando comemos en casa. Así emplearemos mejor el tiempo en familia y Tiffany prestará más atención a lo que come.

Y dio resultado. Ahora hablamos mientras disfrutamos de la cena en lugar de comer con los teléfonos sobre la mesa y nos levantamos satisfechos—no hartos—y más unidos como familia. ●

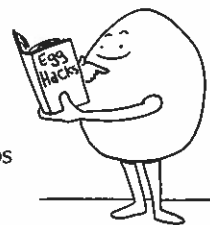
En La Cocina

Ideas para los huevos revueltos

Su hijo puede ser creativo con los huevos revueltos. Comparta con él esta receta básica y segura y luego sugiérale que añada ingredientes sanos mientras revuelve los huevos o al final.

Cómo hacer huevos revueltos

1. Rocía una sartén con aerosol de cocina a temperatura media-baja.
2. Bate los huevos y ponlos en la sartén caliente.
3. Revuelve los huevos haciendo ochos hasta que se cuajen, unos 2 o 3 minutos.



Durante:

- Añade $\frac{1}{4}$ taza de maíz fresco o congelado (descongelado) a los huevos y habrá un poquito de dulzura en cada bocado.
- Incorpora una cucharada de pesto para hacer divertidos y sabrosos “huevos verdes”.

Después:

- Aumenta las proteínas y la cremosidad mezclando 1 cucharada de requesón por huevo.
- Mezcla huevos con tu salsa favorita para añadir algo de picante. Es una alternativa sana si a su hijo le gusta el kétchup en los huevos. ●

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