



TOMAS RÁPIDAS

Reuniones familiares y paseo

Cuando tengan otra reunión familiar, lleven la charla a la calle. Su hija podría planear la ruta, incluyendo alguna cuesta arriba para que el paseo sea más enérgico. El cambio de paisaje puede sugerirles ideas nuevas, tanto si hacen planes como si discuten un problema.

Espicias para el pastel de calabaza

Durante esta época del año, hay por todas partes especias para el pastel de calabaza. Dígale a su hijo que haga su propia mezcla más barata y con menos azúcar y que añadirá un sabor otoñal a la leche caliente o a la avena. En un frasco puede combinar 3 cucharadas de canela, 2 cucharaditas de nuez moscada y otro tanto de jengibre, 1 ½ cucharadita de pimienta de Jamaica y ½ cucharadita de clavos de olor.



¿Sabía Usted?

Las esponjas que usamos en la cocina suelen albergar millones de bacterias.

Estas bacterias pueden pasar a nuestros platos y aumentar el riesgo de intoxicación alimentaria. Dígale a su hija que mantenga las esponjas limpias y secas. Debería lavarlas en el ciclo caliente del lavavajillas o meter las esponjas húmedas en el microondas durante 1 minuto y secándolas. Acuérdense de cambiarlas con frecuencia.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué empezaron a bailar los totopos?

R: ¡Porque pusieron la salsa!



Atrévanse a probar alimentos nuevos

Canalice de forma sana el espíritu aventurero de su hija probando alimentos nuevos. Usen estos consejos para empezar a hacerlo.

Tomen la iniciativa

Es probable que su hija se abra a nuevas ideas si se le ocurren a ella. Anímela a que elija distintas frutas y verduras en la tienda o en el mercadillo de agricultores y dígale que busque o que invente formas simples de servirlos. Podría encontrar una variación de fideos de calabacita o de acelgas que le atraiga y luego cocinarlo de cena.



alguna compañera. Podría preguntarles a sus amigos consejos para prepararlos.

Sin cuchara y tenedor

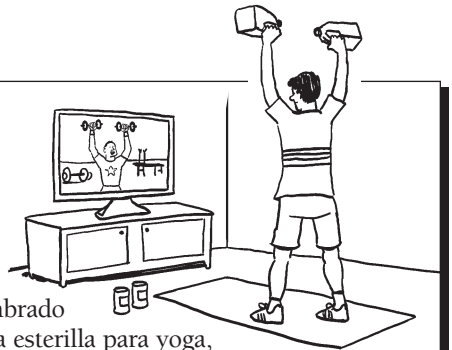
Puede que a su hija le apetezca probar nuevos alimentos si puede comerlos con un trozo de pan plano, palillos ¡o con las manos! Envuelvan tabulé con lechuga en pan pita o naan caliente. Puede comer una ensalada de pepino o un salteado con tofu usando palillos chinos. También podría disfrutar de una comida sin utensilios bebiendo una sopa de brócoli y queso en un tazón. ♥

Un gimnasio en casa

Su hijo puede instalar un gimnasio en casa para habituarse a hacer ejercicio y sentirse bien por hacerlo.

Elección de lugar. Debería elegir un lugar con espacio para actividades como flexiones y sentadillas. Podría ser un rincón del sótano o el centro del cuarto de estar. Un suelo alfombrado sería perfecto, pero también podría añadir una esterilla para yoga, un trozo de alfombra o una toalla.

Equipamiento. Sugírela a su hijo que use latas de sopa (sin abrir) o botellas de leche llenas de agua para pesas. Dígale que busque en los carteles de anuncios de su barrio o en los boletines de la red y tiendas de segunda mano equipamiento gratuito o usado como mancuernas o gomas de resistencia. También podría encontrar en internet clases de gimnasia gratuitas y seguirlas en un teléfono, una computadora o en TV. ♥



Comprar con inteligencia

¡Eres lo que comes! Recuérdelo esto a su hijo para animarlo a que opte por alimentos sanos cuando compre en el supermercado. He aquí algunas sugerencias.

● **Hagan una lista de la compra.** Antes de ir a la tienda, hagan una lista. Hablen de las comidas de la semana y dígame a su hijo que compruebe lo que ya tienen en la despensa o en la nevera. La lista ayuda a resistir compras por impulso que quizá sean insanas o caras.



● **Lean las etiquetas.** Dé ejemplo de un comportamiento sano cuando compren leyendo las etiquetas de los paquetes. Localicen el sodio y el azúcar en las etiquetas nutricionales, comparando sus opciones para encontrar los números más bajos. Muéstrela a su hijo el orden de los ingredientes, porque aparecen en la lista por cantidad (de la más alta a la más baja). Si el azúcar aparece primero, por ejemplo, el producto contiene más azúcar que cualquier otro ingrediente.

● **No vayan de compras con hambre.** Ir a la tienda con el estómago vacío es receta segura para comprar más de lo necesario. Procuren hacer una merienda o una comida sana antes de salir a comprar. ●

P & R Comidas entre semana y en fin de semana

P: Mi hijo Jack suele comer alimentos sanos durante la semana pero más comida basura durante el fin de semana. ¿Qué puedo hacer para que elija mejor el fin de semana?

R: Suele ser más fácil atenerse a comidas regulares y sanas durante la semana cuando los niños siguen el horario escolar. Cuando su hijo tiene más tiempo libre es más fácil desviarse.

Ayúdelo a que sea más consciente de lo que come creando categorías para las “comidas de siempre” (frutas, verduras) frente a las “comidas de algunas veces” (galletas, chips).



Otra idea es que lleve un diario de comidas. Anotar

lo que come cada día le facilita comparar su dieta semanal y de fin de semana.

Finalmente, sugiérela que haga bolsitas con tentempiés sanos, por ejemplo una mezcla de pipas de girasol y de cerezas deshidratadas o palomitas de maíz sazonadas con chile en polvo. Tenerlas a mano colocará a su alcance opciones sanas cuando tenga hambre los fines de semana. ●



RINCÓN DE ACTIVIDAD

A la cancha de baloncesto

Rete a su hija a que sea creativa en la cancha de baloncesto con estas tres ideas.

1. Ensaya pases. Es divertido pasarse el balón detrás del cuello, alrededor de la cintura o por debajo de cada pierna. Sugiérela que invite a una amiga para practicar con ella estos movimientos.

2. Lanzamiento contra reloj. Anime a su hija a que ponga un cronómetro y cuente cuántos tiros libres o tiros brincados hace en 1 minuto. ¿Puede batir su récord la próxima vez?

3. Regatear. Sola o con sus amigas, su hija puede ir a medio campo y volver regateando el balón, luego ir y volver en la cancha entera. También podría regatear de varias formas: con bajo rebote, hacia atrás o entre las piernas. ●



En La Cocina

Cocción lenta = comidas fáciles

La olla de cocción lenta se encarga del trabajo con estas nutritivas recetas para platos principales.

Pollo con salsa

Coloque 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel en la olla y recubralas con 2 tazas de salsa. Cocine a temperatura baja 6–8 horas. Desmenuce el pollo con un tenedor y colóquelo en tortillas integrales.

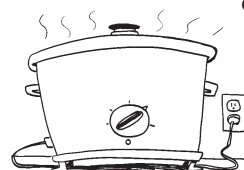
Ziti con espinacas

Recubra el interior de una olla de cocción lenta con aerosol de cocina sin grasa. Añada 1 libra de ziti crudos, 6 tazas de salsa marinara baja en sodio, 1 taza de

agua, 16 onzas de requesón descremado y 4 tazas de espinacas frescas. Revuelva para recubrir los ziti con la salsa y luego recubra con 1 taza de mozzarella rallada. Cocine a temperatura baja 3–4 horas hasta que se ablande la pasta.

Frijoles rojos y arroz

Combine en la olla 2 latas de 15 onzas de frijoles rojos (escurridos, aclarados), 3 tallos de apio troceados, 1 cebolla troceada, 1 pimiento verde troceado, 2 hojas de laurel, 1 cucharada de pimentón y otra de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cayena y 2 tazas de caldo de verdura bajo en sodio. Cocine a temperatura baja 4–5 horas. Retire el laurel y sirva sobre arroz integral. ●



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