

# Teen Food & Fitness

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

Febrero de 2019

Gonzales Independent School District



## TOMAS RÁPIDAS

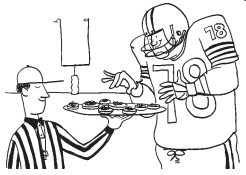
### Mes del corazón

Ejerciten los corazones

de todos en casa durante el Mes Americano del Corazón. Arrópanse y salgan a correr. O celebren una batalla amistosa de bolas de nieve en el jardín. Al convertir el ejercicio vigoroso en un hábito familiar, mejorará la salud cardiaca de todos.

### Golosinas para el partido

El domingo del Super Bowl será súper sano con estas ideas perfectas para adolescentes. Sugíerale a su hijo que haga mini pizzas usando rodajas de calabacita para la “masa”. Recubran con salsa marinara y queso mozzarella y gratinen hasta que burbujee el queso. En lugar de servir chips podría sazonar palitos de jícama con jugo de lima y chile en polvo.



usando rodajas de calabacita para la “masa”. Recubran con salsa marinara y queso mozzarella y gratinen hasta que burbujee el queso.

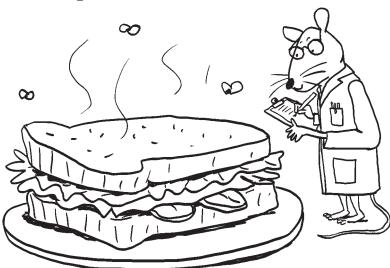
### ¿Sabía Usted?

Sustituir la crema agria por yogurt griego descremado es una sabrosa forma de consumir más proteína y menos grasa. Su hija podría añadir una cucharadita a los tacos o incorporarlo a una receta de aliño rancho. ¡También podría hacer capas de yogurt griego y de frijoles refritos, guacamole, salsa, queso, lechuga y tomates para un dip de siete capas!

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué nombre le das a un sándwich de una semana?

**R:** Un experimento de ciencias.



## Activos y sin pantallas

La reducción del tiempo frente a las pantallas quizá motive a su hijo preadolescente o adolescente a hacer más actividad física y a mantener un peso sano. He aquí formas de limitar para toda la familia el tiempo de pantalla.

### Celebren una reunión familiar

Comenten formas de reducir el tiempo de pantalla y escriban un contrato para que todos lo firmen. Por ejemplo, “Silenciar y guardar los aparatos durante las comidas”. Prestarán más atención a los alimentos y probablemente coman sin excederse. Procuren también que todos duerman mejor—lo que reduce el riesgo de obesidad—prometiéndose apagar sus aparatos una hora antes de irse a dormir.

### Opten por el movimiento

Piensen en alternativas activas al tiempo de pantalla. En lugar de jugar videojuegos de fútbol o de tenis su hijo podría jugar al fútbol o al tenis de verdad con sus amigos. En vez de una noche de cine en familia, vayan a la noche gratis del gimnasio en el centro de recreo de su ciudad o



tomen una clase gratuita de yoga en la biblioteca. *Idea:* Escriban ideas para actividades sin pantalla y tengan la lista a mano para contar siempre con opciones.

### Dé ejemplo

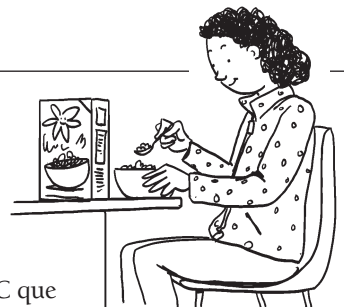
Su hijo adoptará hábitos más sanos si ve que usted también los tiene. Propóngase cerrar su portátil y salir a dar un paseo. Pídale a su hijo que le acompañe y dejen sus teléfonos en casa. También podría decirle: “La verdad es que quiero ver el siguiente episodio de mi programa favorito. Voy a grabarlo para verlo mañana mientras hago ejercicio en la cinta de andar”.

## ¿Qué es ese ingrediente?

A la hora de elegir alimentos envasados, por lo general es mejor seleccionar los que tengan una lista breve de ingredientes reconocibles. ¡Pero algunos ingredientes con nombres poco familiares son buenos para su hija! Comparta con ella estos consejos para ampliar su vocabulario de la información nutricional.

● **El ácido ascórbico** es otro nombre de la vitamina C que apoya el sistema inmunológico de su hija. Anímela a que busque cereales para el desayuno reforzados con ácido ascórbico.

● **Lactobacillus acidophilus** es la bacteria buena del yogurt que ayuda a hacer bien la digestión. Dígale a su hija que elija yogurt con “fermentos vivos y activos”. Estos fermentos no se suelen hallar en productos como el yogurt en tubo, los batidos de yogurt embotellado y los pretzels cubiertos de yogurt y pasas.



# Nutrición ganadora para jóvenes atletas

Para recargar fuerzas y jugar lo mejor posible, es importante que su joven atleta consuma los alimentos correctos y beba en los momentos correctos. Tengan en cuenta este plan de acción.

**Comidas y meriendas.** Dígale a su hija que coma una comida 2–3 horas antes de un entrenamiento o de un partido, que tome una merienda cuando se termine y una comida en las 2 horas siguientes. La proteína desarrolla y repara los músculos, mientras que los hidratos de carbono proporcionan energía, de modo que sus comidas deberían incluir ambas cosas. Por ejemplo, podría comer una manzana y un sándwich de pavo y queso con pan integral. También podría comer salmón al horno, arroz integral y una verdura.



**Bebidas.** El agua es por lo general la mejor opción para estar hidratada antes, durante y después del ejercicio físico. Anime a su hija a que se lleve una botella de agua a los entrenamientos y partidos y a que beba cuando sienta sed. Además, aunque la leche descremada con chocolate parezca una golosina, lo cierto es que contiene la proporción ideal de proteínas

y carbohidratos para los atletas, así que podría beber un vaso después de hacer ejercicio. Explíquele que no necesita consumir bebidas deportivas—que suelen estar cargadas de azúcar—excepto si hace ejercicio vigorosamente durante más de una hora. ♥

## RINCÓN DE ACTIVIDAD



## Estiramientos de enfriamiento

Los estiramientos después del ejercicio físico contribuyen a que su hijo a mantenga la flexibilidad y su capacidad de movimiento, así como a prevenir las lesiones. Sugírela estos dos estiramientos.

**1. Estiramiento de hombros.** Extiende el brazo izquierdo frente al pecho, paralelo al suelo. Apóyalo en el doblado del codo derecho y estira. Repite con el otro brazo. Mantén 30 segundos la posición en cada lado.

**2. Estiramiento de los músculos posteriores del muslo.** Sentado en el suelo, extiende la pierna derecha frente a ti. Dobla la pierna izquierda colocando la planta del pie izquierdo sobre el interior del muslo derecho. Inclínate hacia delante para sentir el estiramiento en la parte posterior del muslo extendido y mantén 30 segundos. Repite con la otra pierna. ♥



## DE PADRE A PADRE

### Congelar y guardar

Tengo tres adolescentes que están creciendo y necesito estirar el presupuesto para la comida. Descubrí la estrategia de aprovechar mejor el congelador comprando comida a granel y almacenarla.

En el supermercado busco los paquetes de tamaño familiar como pechugas de pollo y carne de res molida. Los niños y yo colocamos porciones individuales en bolsas, rotulamos las bolsas con nombre y fecha y las metemos en el congelador. También compro al por mayor las verduras que están de temporada. Cuando los pimientos verdes estaban rebajados, por ejemplo, compré unas cuantas libras y mis hijos me ayudaron a trocearlos y a meterlos en bolsas para congelarlos. Ahora es fácil añadirlos a los huevos revueltos, las fajitas y los estofados.

Para recordar lo que tenemos en el congelador, colocamos una lista en la puerta de la nevera. Luego consultamos la lista antes de ir de compras para cerciorarnos de que no desperdiciamos dinero comprando algo que ya tenemos a mano. ♥



## En La Cocina

### Refrigerios llenos de fibra

¿Cómo pueden consumir sus hijos adolescentes los 25–31 gramos de fibra que necesitan cada día? Refrigerios como los siguientes contribuirán a ello: cada uno contiene una rica fuente de fibra.

#### Ensalada de alcachofa

Escurren una lata de 6 onzas de cogollos de alcachofa. Partan por la mitad los cogollos y mézclenlos con 1 cucharada de queso feta desmigajado, 1 cucharadita de jugo de limón y pimienta al gusto.

#### Garbanzos tostados

Calienten el horno a 375 °F. Escurren y aclaren 1 lata de 15 onzas de garbanzos y séquenlos con un paño de cocina limpio. Combinen en un cuenco 1 cucharada de aceite de oliva,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo picado,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita

de pimienta y una pizca de sal. Añadan los garbanzos y mézclen para recubrirlos bien. Extiéndanlos en una bandeja de hornear y cocínenlos unos 50 minutos, hasta que se doren y estén crujientes.

#### Crocantes de banana

Pongan 2 cucharadas de manteca de nueces o de semillas en un cuenco y cocínenla 10 segundos en el microondas para ablandarla. En otro cuenco combinen 1 cucharada de copos de avena y 1 cucharada de coco rallado. Partan por la mitad una banana pelada. Rebocen cada mitad en la manteca de nueces y luego en la mezcla con avena.

*Nota:* Las frutas y verduras frescas, los frutos secos, las legumbres y los cereales integrales son buenas fuentes de fibra. ♥



## 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 • rfeonline.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