

# Teen Food & Fitness

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

Noviembre de 2018

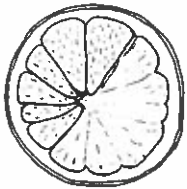
Gonzales Independent School District



## TOMAS RÁPIDAS

### Descanso con toronja

Sugíerale a su hijo que se coma una toronja, una golosina rica en vitamina C. Podría pelarla y comérsela en gajos como una naranja para consumir la fibra del albedo (la piel blanca) que se encuentra entre los segmentos. Una alternativa deliciosa es cortar la toronja por la mitad, espolvorearla con un poco de azúcar morena y gratinarla hasta que burbujee.



### Modelos de aptitud física

Su hija descubrirá nuevos modos de hacer ejercicio siguiendo el ejemplo de personas a las que admira. Por ejemplo, tal vez su profesora de gimnasia juega roller derby o su entrenadora de atletismo levanta pesas. También podría leer biografías de atletas famosas para conocer cómo se mantienen en forma fuera del campo de juego. Verá que hay muchas oportunidades de añadir actividad física divertida a su vida.

### ¿Sabía Usted?

Comer compulsivamente es el trastorno alimentario más común y, al igual que la anorexia y la bulimia, se puede manifestar a una edad tan temprana como los 11 años. Los síntomas incluyen comer solo o en secreto, seguir comiendo aunque ya se esté incómodamente lleno, o consumir enormes cantidades de comida en breves períodos de tiempo. Si usted observa algunos de estos indicios en su hijo, llame a su pediatra.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es negro, blanco, verde y con bultitos?

**R:** ¡Un pepinillo con esmoquin!



## Receta para huesos fuertes

El calcio es el principal mineral que su hija necesita para desarrollar huesos fuertes y dientes que le duren toda la vida. Su cuerpo en crecimiento requiere mucho calcio, 1,300 mg diarios. He aquí formas de incluir el suficiente calcio en su jornada.

### Productos lácteos

Una taza de leche tiene 300 mg de calcio y 1 taza de yogur natural contiene más de 400 mg. Anime a su hija a que beba leche descremada con el almuerzo del colegio y que meriende yogur sin grasa. Esto son 700 mg, más de la mitad de la cantidad diaria necesaria.

### Verduras verdes

A su hija quizá le sorprenda enterarse de que las verduras de hoja verde oscuro como la acelga, las hojas de nabo o las hojas de mostaza contienen calcio. Sugíerale que revuelva 2 huevos con 3 tazas de espinacas crudas (100 mg de calcio) para el desayuno, que añada 1½ tazas de col rizada troceada (50 mg de calcio) a su



batido después del colegio y que coma 1 taza de brócoli al vapor (50 mg de calcio) en la cena. Ahí hay 200 mg más, y ya lleva 900 mg para el día.

### Proteínas

Distintas fuentes de proteínas añadirán también calcio a la dieta de su hija. Al añadir ½ taza de tofu cocinado a la ensalada o al arroz obtendría 400 mg de calcio. También podría hacer un burrito de salmón y frijoles con 40 onzas de salmón enlatado (200 mg de calcio) y 2 tazas de frijoles blancos (otros 200 mg). ¡Así habrá alcanzado la meta de 1,300 mg! ●

## Voluntariado activo

Su hijo puede mantenerse activo y al mismo tiempo ayudar a su comunidad. Sugíerale estas ideas.

**Recoger y correr.** Al recoger basura mientras corre ¡su hijo consigue el doble! Es como el entrenamiento intermitente (alternar entre dos o más actividades que requieren distintas velocidades o grados de esfuerzo). Además, agacharse para recoger la basura fortalece los músculos del tronco y de las piernas.

**Jardinería.** Su hijo podría trabajar como voluntario en un jardín de su comunidad o de la escuela o en un huerto urbano. Puede ayudar a plantar y a cosechar verduras sanas para el consumo humano. Dígame que llame al departamento de parques o que vaya a [communitygarden.org](http://communitygarden.org) para localizar sitios. ●



# La intención de los anuncios de comida

¿Se le antoja a su hijo una pizza o una hamburguesa después de verlas anunciadas? Ayúdelo a descifrar las técnicas de mercadotecnia y a hacer elecciones sanas con este consejo.

● **Atención a la intención del anuncio.** Hable con su hijo de los anuncios que ve. Digamos que una valla publicitaria muestra a gente atractiva bebiendo refrescos en una playa. Anímelo a que piense en quién pagó el anuncio (la compañía de refrescos), lo que pretenden (vender refrescos) y cuál es el mensaje (te verás bien y te



divertirás si compras nuestro refresco). Luego pregúntele si se verá mejor y si será más feliz si bebe ese refresco. Lo más probable es que la respuesta sea que no.

● **Atención a los medios de comunicación social.** Las empresas están haciendo mucha más publicidad de comida basura y comida rápida

dirigida a los jóvenes en los medios de comunicación social. Dígale a su hijo que obedezca la normativa respecto a la edad en los medios de comunicación social (13 años es la edad mínima en la mayoría de los sitios). Sugíerale también que limite la publicidad optando por “me gusta” y “siguiendo” empresas preocupadas por la salud y bloqueando las que simplemente quieren vender comida basura. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD



## Entrenamiento de fuerza diario

¡Su hija puede usar el peso de su propio cuerpo para desarrollar los músculos sin necesidad de otro equipo! Comparta con ella estos fáciles ejercicios para entrenar su fuerza a diario.

**1. Flexiones en diamante.** Pónganse en la posición normal para las flexiones, pero junten las manos en forma de diamante. Hagan 3 repeticiones con 10 flexiones en cada una. *Consejo para principiantes:* Hagan las flexiones con las rodillas en el suelo.

**2. Saltos encogidos.** Empiecen de pie con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente dobladas. Salten, levantando las rodillas hasta el pecho. Vuelvan a la posición inicial con las rodillas ligeramente dobladas. Salten durante 30 segundos.

**3. Zancadas con reverencia.** Empezando de pie, coloquen el pie derecho detrás de la pierna izquierda y bajen hasta la posición de zancada (doblado la rodilla izquierda y llevando la rodilla derecha casi hasta el suelo). Hagan 10 “reverencias”. Luego cambien a la otra pierna y hagan otras 10. ●



## P & R

## Cómo elegir cenas congeladas

**P:** A mi hijo le encantan las cenas congeladas y tengo que admitir que son realmente prácticas. ¿Cómo puedo ayudarlo a que elija las más sanas?

**R:** Algunas comidas congeladas son ciertamente mejores para su hijo que otras. El principal problema es el sodio (la sal), así que dígale que preste atención porque las comidas bajas en grasa o “magras” suelen contener sodio extra para añadir sabor.

Anímelo a que lea las etiquetas con atención. Una norma básica es que busque comidas que tengan menos de 600 mg de sodio y 4 g de grasa saturada. (*Consejo:* Deberá comprobar el tamaño de la porción: un recipiente podría contener dos porciones, de modo que ¡600 mg de sodio se convierten en 1,200 si se come la cena entera!)

Dígale que busque palabras claves leyendo la descripción del producto y la lista de ingredientes. ¿Qué busca? Cereales integrales, carnes magras y muchas verduras. ¿Qué debería evitar? Alimentos fritos, ingredientes empanados y salsas con crema. ●



## En La Cocina

## Sanos postres de fruta

La fruta es dulce y nutritiva por naturaleza y por eso es un postre ideal por sí misma. Pero estas recetas podrían convertir a la fruta en la estrella de su próxima comida.

### Galletas de banana

Aplasten 2 bananas pequeñas maduras en un cuenco. Mézclenlas con 1 taza de copos de avena cruda y  $\frac{1}{4}$  de taza de manteca de cacahuete o de pipas de girasol. Hagan

6 bolitas, coloquen en una fuente para el horno y aplasten con el fondo de un vaso. Horneen 12 minutos a 350 °F o hasta que se doren.



### Nachos de manzana

Corten una manzana en rodajas finas. Recúbranlas con  $\frac{1}{2}$  taza de yogur griego natural y 1 cucharadita de miel. Luego espolvoreen las rodajas con  $\frac{1}{2}$  taza de arándanos frescos o congelados (previamente descongelados), 1 cucharada de arándanos agrios secos y 1 cucharada de almendras en láminas.

### Uvas caramelizadas

Pinchen uvas sin pepitas (2 tazas) con palillos para los dientes. Derritan 1 taza de dulces de caramelo y 2 cucharadas de nata en una cacerola a fuego bajo. Mojen las uvas en el caramelo y colóquenlas en un plato forrado con papel pergamino para que se endurezcan. ●

## 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 • rfcustomer@wolterskluwer.com  
www.rfconline.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