

Teen FOOD & FITNESS

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

Enero de 2012

Midlothian Independent School District

TOMAS RÁPIDAS



Chips caseros

Los chips de tortilla hechos en casa son más sanos que los comprados y es fácil hacerlos. Con un cortador de pizza o un cuchillo, corte tortillas en triángulos. A continuación recubra una bandeja para el horno con aerosol para cocinar sin grasa, extienda por encima los trozos de tortilla y cúbralos ligeramente con el aceite en aerosol. Hornee 15 minutos a 375° F. Sirva con salsa.



Más allá del resultado

Es probable que su hija preadolescente se sienta bien cuando gana partidos. Pero usted podría recordarle también que otra razón para jugar es pasarlo bien. Después de un partido pregúntele cuáles fueron sus momentos favoritos, en lugar de concentrarse en quién ganó o quién perdió. Le dará a entender que los deportes consisten en mucho más que en el resultado.

¿Sabía Usted?

El azúcar tiene muchos nombres. Los ingredientes que terminan en "osa" (fructosa, lactosa, maltosa y muchos otros) junto con edulcorantes como la melaza, o concentrado de jugo de fruta, son otra manera de decir azúcar. Sugíerale a su hijo que busque en la red una lista para que reconozca el azúcar por sus muchos nombres en los alimentos y en los ingredientes de bebidas.

Simplemente cómico

P: ¿Cuál es la comida favorita de un oso polar?

R: ¡El yogurt helado!



Un año activo

Añadir ejercicio físico a los hábitos cotidianos de su familia puede contribuir a que sus hijos sean activos y les demuestran que ustedes también procuran ser activos. He aquí ideas para empezar con buen pie el año 2012.

Noche con movimiento. ¿Están pensando en ir al cine? Consideren una salida familiar más activa en su lugar. Podrían ir a la bolera o jugar al pilla-pilla con láser.

Apúntense a una liga familiar. En los centros comunitarios a menudo se celebran por pura diversión ligas de ráquetbol, balonmano o tenis de mesa para adultos y adolescentes. Vea si su familia puede apuntarse como equipo y procure animar a sus amigos a que apunten también a sus familias.

Noches de juegos con ejercicio incorporado. Dediquen una noche a jugar juegos de mesa y luego incluyan la actividad física como parte de la acción. Por ejemplo, hagan cinco saltos de tijera cada vez que un jugador capture pieza en el juego de las damas. O añadan cartas a la baraja de Monopoly con opciones como salir de la cárcel haciendo 20 abdominales o avanzar al Paseo haciendo 10 sentadillas.



Club del deporte del mes. Anime a sus hijos a que exploren un deporte diferente probando uno nuevo en familia cada vez. Podrían aprender a patinar sobre hielo o a jugar al golf lanzando pelotas en un campo de prácticas.

Inscribanse en un gimnasio. Vayan con regularidad a la sala de aparatos o al gimnasio gratuito de su centro comunitario. O bien busquen un gimnasio que no cueste mucho en su localidad. Los gimnasios con frecuencia tienen períodos gratuitos de prueba o descuentos para hacerse socios. *Idea:* Vean si su seguro de enfermedad o su empresa ofrece descuentos para algún centro deportivo. ●

Meriendas antes del ejercicio

El alimento adecuado puede contribuir a que su hija mantenga sus niveles de energía mientras practica deporte o hace ejercicio. Revise con ella estas ideas:

- La mejor opción son alimentos que combinan hidratos de carbono (para energía rápida) y proteína (para combustible duradero). *Ejemplos:* una patata asada con un poquito de queso derretido, un palito de pretzel envuelto con fiambre magro.
- Que las meriendas sean pequeñas. Comer mucho antes de hacer ejercicio puede hacer que su hija se sienta pesada.
- Evitar alimentos ricos en grasa. Puede que los chips y las galletitas saladas resulten prácticos, pero pueden aletargar a su hija. *Idea:* Sugíerale opciones sanas y cómodas como queso en hebras bajo en grasa o galletas integrales y leche.

Nota: Planeen terminar la merienda 30 minutos antes de una actividad. ●



Diario de comidas

Si su hija busca maneras de perder peso o de comer más sanamente, puede hallar respuestas si lleva un diario de sus comidas. Consideren estos pasos.

1. Escríbelo. Sugiera que anote con veracidad lo que come y bebe. Debería escribir cada cosa, incluyendo el tamaño de la porción y la hora a la que come. Podría llevar su diario en una libreta pequeña, en su portátil o en una aplicación de su teléfono inteligente.

Idea: Anímela a que anote las entradas cuando come en lugar de intentar recordarlo todo al final del día.

2. Anota otros factores. Dígame que anote su humor (feliz, triste) y por qué está comiendo (todavía tengo hambre, estoy inquieta



alimentos que come en exceso (comida rápida) o no lo suficiente (verduras). También puede prestar atención a las horas del día en las que tiende a saltarse la comida o comer galletas. A continuación puede usar esa información para ponerse metas y esforzarse por adquirir hábitos de comidas más saludables.

Idea: Unirse a una amiga para llevar un diario de comidas y revisarlo podría ayudarlas a las dos a ser fieles a un mejor plan de comidas. ♥

mientras estudio). También podría escribir dónde está comiendo (casa de una amiga, frente al televisor). La consideración de estos factores puede ayudarla a identificar ocasiones problemáticas y tendencias.

3. Revisa con regularidad. Su hija debería revisar sus hábitos de comidas al final de cada semana. Sugiera que busque tipos de

P & R Gusto por el café con leche

P: A mi hijo Mike le gusta tomar café con leche con sabores añadidos en la cafetería cuando sale con sus amigos. Me preocupa la cantidad de cafeína que está bebiendo y además esos cafés son caros. ¿Me dan alguna idea?

R: Podría explicarle a su hijo que un café con leche de 16 onzas tiene mucha cafeína (unos 320 miligramos). Recuérdele que la cafeína es un estimulante que puede interferir con la concentración y el sueño.

Y los cafés con leches de sabores que le gustan probablemente tienen azúcar y grasas añadidas.

Aunque no hay problema con tomarse un café con

leche de vez en cuando, anime a su hijo a que no lo convierta en hábito. Sugiera que pruebe bebidas sin cafeína como infusiones calientes o frías o agua mineral. Así puede disfrutar de la compañía de sus amigos en una cafetería de paso que toma bebidas más sanas y ahorra dinero. ♥



En La Cocina

Platos con pollo

¿Están cansados de las misma cena de pollo una y otra vez? Prueben estas interesantes y fáciles recetas.

Espaguetis a lo lento. Cocinen 4 pechugas de pollo deshuesadas, un frasco de 24 onzas de salsa marinara y 3 cucharadas de agua en una olla para cocción lenta a temperatura baja durante 6 horas. Sirvan sobre pasta integral y cubran con mozzarella rallada.

Palitos de pollo asados. Trituren 3 tazas de copos de maíz (a mano o en el procesador de comidas). Mojen 2 libras de trocitos de pollo en las migajas y coloquen



en una bandeja grande para el horno previamente recubierta de aerosol para cocinar. Horneen 25 minutos a 350° F.

Bocadillos de pollo en barbacoa. Calienten en una cacerolita 1½ taza de salsa barbacoa. Desmenucen un pollo asado (o 3 tazas de restos de pollo de otra comida) sobre la salsa. Sirvan con panecillos integrales para hamburguesas. ♥

RINGÓN DE ACTIVIDAD

A la canasta

Tanto si su hija está en el equipo de baloncesto o simplemente le gusta hacer tiros libres a canasta, estos ejercicios pueden ayudarla a que mejore sus habilidades y haga ejercicio.

Driblar. Dígame que bote un balón con cada mano por una cancha de baloncesto, una superficie asfaltada en la escuela o delante de su casa. Una vez que adquiera velocidad puede añadir conos al recorrido para zigzaguear driblando los obstáculos con los dos balones.

Velocidad. Que su hija co-lore tres conos u otros

objetos a cuatro pies de distancia de cada uno para formar una línea. Que se ponga a tres pies de distancia de los conos, que corra al primero y vuelva, luego al segundo y vuelva y así sucesivamente subiendo y bajando por la línea. Puede hacer esto corriendo primero y luego botando una pelota.

Lanzar. Este ejercicio fortalece el brazo con el que su hija lanza. Para empezar, debería colocarse con los pies bien planos a cuatro pies de distancia de una canasta, situándose a un lado de ésta. Dígame que lance el balón al tablero (no a la cesta). Repitan 15 veces por cada lado. ♥



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
540-636-4280 • 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