

# Teen Food & Fitness

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

Mayo de 2019

Fayette County Schools  
Coordinated School Health



## TOMAS RÁPIDAS

### Calma tu sed

Los días de verano, su hijo puede beber y “comer” agua para mantenerse hidratado. Muchas frutas y verduras como fresas, pepinos, sandía, calabacita, toronja y melón cantalupo, contienen más del 90 por ciento de agua. Sugíerale que las coma durante los entrenamientos deportivos o cuando juegue al aire libre.

### Celebraciones sanas

¡Que la actividad física sea la estrella de las ocasiones especiales! Dígale a su

hija que organice un partido de tocho bandera o que vaya a patinar con sus amigas para celebrar el comienzo del verano.



El Día de la Independencia su familia podría participar en una carrera de 5K o jugar al kickball.

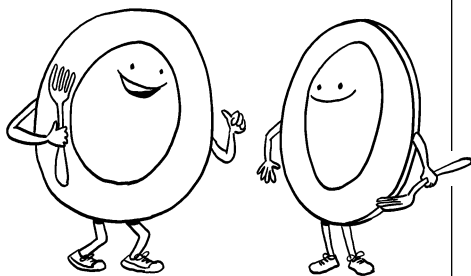
### ¿Sabía Usted?

Nuestros cuerpos absorben más hierro de las legumbres y de las verduras de hoja verde si se comen con alimentos ricos en vitamina C. Su hija podría combinar pimientos rojos con frijoles negros, hacer un batido de piña y espinacas o añadir mandarinas en una ensalada verde.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué le dijo un plato al otro?

**R:** ¡Del almuerzo me encargo yo!



## Que pasen un verano sano

El verano está lleno de alimentos tentadores, unos más nutritivos que otros. Estas estrategias ayudarán a su hija a evitar las trampas más comunes y a seguir por buen camino.

**Reto veraniego:** Menos estructura

**Solución veraniega:** Comer con regularidad. Si su hija sigue un horario fijo evitará con más facilidad el picoteo mecánico a lo largo del día. Dígale que coma 3–5 veces entre comidas y meriendas, empezando con un desayuno sano (tortilla de huevo y verduras, avena con bayas).

**Reto veraniego:** Parrilladas y comidas compartidas

**Solución veraniega:** Sustituyan con inteligencia. Los perritos calientes y los platillos con mayonesa son típicos del verano, pero están llenos de sodio y de grasa. Anime a su hija a que coma pollo a la parrilla con un panecillo integral y lo aliñe con mostaza y pepinillos. Procuren también traer una bandeja de verduras para compartir para tener asegurada una guarnición sana.



**Reto veraniego:** Excursiones y vacaciones

**Solución veraniega:** Planeen con tiempo. Cuando vayan a ferias o festivales, echen un vistazo a todas las ofertas de comida y elijan las más nutritivas (pretzels blandos, kebabs de verduras). En los viajes más largos, abastezcan el auto o la habitación de su hotel con opciones como fruta fresca y huevos cocidos. Y sugíerale a su hija que lea los menús en la red para encontrar los restaurantes más sanos en su destino. ♥

## Más activos en el trabajo

Ya trabaje de pie como sentado, su hijo puede moverse más en el trabajo. Comparta con él estas ideas:

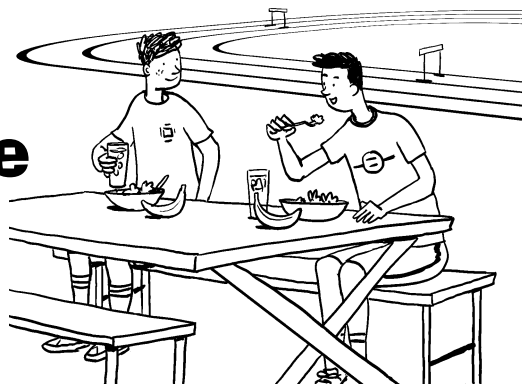
- Si su hijo cuida a niños, anímelo a que juegue con ellos a juegos activos. Les encantará que se les una en sus carreras de relevos o en el pilla pilla.
- Un socorrista podría nadar unos cuantos largos durante sus descansos o antes de su turno. Se refrescará y el ejercicio le permitirá estar más alerta en su silla.
- Un adolescente que está sentado en una oficina podría ir y volver al trabajo caminando (o estacionar lejos de la entrada si tiene que manejar). También podría dar un paseo durante los descansos o usar las escaleras en lugar del ascensor. ♥



# Beneficios nutritivos, naturalmente

Es posible que su hijo vea anuncios de productos que prometen pérdida de peso o músculos más grandes. Pero no hay sustituto para una alimentación sana y puede que esos suplementos sean en realidad dañinos. Sugírela una estrategia mejor para conseguir los mismos beneficios.

**Un peso más sano.** Dígale a su hijo que llene la mitad de su plato con frutas y verduras, que evite el azúcar (¡los refrescos



son los grandes culpables!) y que haga por lo menos una hora de actividad física al día. Estos hábitos rendirán enormemente para conseguir un peso sano y una buena salud. **Precaución:** Las píldoras y los batidos de dieta pueden tener efectos secundarios como un ritmo cardíaco acelerado y presión sanguínea alta.

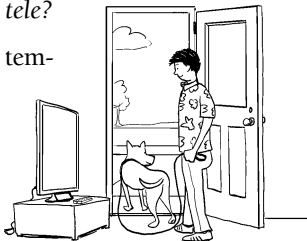
**Músculos más fuertes.** Para mantener la fuerza en los músculos, su hijo debería consumir proteínas sanas como pescado y pollo magros, frijoles y nueces.

Beber un vaso de leche descremada rica en proteína después del ejercicio físico contribuye a que los músculos se recuperen. **Precaución:** Los polvos para la musculación pueden perturbar las hormonas de los adolescentes en crecimiento. Además son innecesarios: la mayoría de los niños consumen proteínas naturalmente y los extras no les darán músculos más grandes. ●

## P & R Maratones televisivos

**P:** Cuando mi hijo Randall encuentra una serie de TV que le gusta, quiere ver toda la temporada de un tirón. ¿Cómo puedo evitar que se dé estos maratones frente a la tele?

**R:** Ahora que temporadas e incluso series enteras se pueden conseguir a la carta, los maratones televisivos se han vuelto más populares. Lamentablemente esto lleva a estar mucho tiempo sentado y posiblemente a comer sin parar, una combinación poco saludable.



Junto con Randall, ponga límites a los episodios que puede ver cada día. Y comparta con él este truco: apaguen la opción de auto reproducción del sitio de internet. Si tiene que elegir el siguiente episodio en lugar de dejar que empiece automáticamente facilitará que se levante de la silla.

Finalmente, sugírela que vea un episodio después de una comida o de una merienda sana para que no le tiente comer durante el programa. ●



## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Juegos de jardín

En su jardín existen muchas oportunidades de realizar actividad física. He aquí dos juegos que su hija puede jugar con sus amigas.

● **Voleibol sin red.** Usen un tendedero como red de voleibol o creen una frontera imaginaria como una “línea” entre dos árboles. Luego pasen a golpes una pelota o un balón de un lado a otro de la red. **Idea:** Jueguen a Newcomb, juego en el que las jugadoras atrapan la pelota y la lanzan de vuelta.

● **Hockey loco.** Creen un circuito de obstáculos con objetos como cubos, cajas de cartón y conos de fútbol. Dele a cada jugadora una pelota pequeña y un bastón de hockey. Mida el tiempo que tarda cada persona en pasar la pelota por el circuito y llegar a la meta. Gana la jugadora con el mejor tiempo. ●



## En La Cocina

### Noche de fiesta

Anime los platos mexicanos favoritos de su familia con estas fáciles recetas.

#### Nachos con pimientos

Coloque cuatro pimientos sin semillas, cuarteados y con el corte hacia abajo en una bandeja para el horno rociada de aerosol antiadherente para cocinar. Horneen 15 minutos a 400 °F. Den la vuelta, recúbralos con queso cheddar bajo en grasa rallado y gratínelos 2–3 minutos hasta que se derrita el queso. Añada trocitos de tomate, tiras de lechuga y aceitunas negras (en mitades, deshuesadas).

#### Tostadas de pollo y aguacate

En una fuente para el horno, calienten ocho

tortillas integrales de 6 pulgadas 10 minutos a 350 °F o hasta que estén crujientes. Cada comensal puede recubrir su tostada con restos de pollo, aguacate y salsa.

#### Camotes rellenos de frijoles negros

Dividan por la mitad cuatro camotes. Coloquen las mitades, con el corte hacia abajo, en una fuente para el horno ligeramente engrasada. Horneen 30 minutos a 425 °F. Ponga la pulpa en un cuenco e incorporen 1 lata de frijoles negros (escurrecidos, aclarados),  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de chile en polvo y sal al gusto. Repartan por igual la mezcla en las pieles y gratínen 3–4 minutos, hasta que se calienten por completo. ●



### 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