

# Teen Food & Fitness

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

Septiembre de 2018

Fayette County Schools  
Coordinated School Health



## TOMAS RÁPIDAS

### Conmoción cerebral: Sus síntomas

Los jóvenes que practican deportes de contacto como fútbol americano, hockey sobre hielo o fútbol corren el peligro de sufrir conmociones cerebrales. Sus síntomas, entre los que se incluyen dolores de cabeza, náusea, mareos y sensibilidad a la luz, no siempre se manifiestan en seguida. Por esta razón su joven atleta debería hablar con un adulto inmediatamente después de un golpe en la cabeza para comprobar si tiene o no una conmoción.

### ¿Sabía Usted?

Se cree que 15 minutos de meditación al día mejoran la memoria y reducen el estrés. Esto puede llevar a rendir más en la escuela y a que su hija esté más tranquila en casa. Su hija podría meditar en cualquier momento sentándose en silencio y concentrándose en su respiración. También podría buscar en la red aplicaciones para meditar.



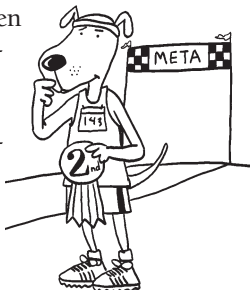
### ¡Sin exceso con el queso!

Una fuente excelente de proteína y de calcio, el queso puede ser una estupenda merienda. Pero también tiene mucha grasa y calorías. Evite que su hijo lo coma en exceso recomendándole que se sirva porciones de 1 onza (el tamaño de dos dados, aproximadamente). Para queso rallado podría usar  $\frac{1}{4}$  de taza sin apretar, eso es aproximadamente 1 onza.

### Simplemente cómico

**P:** Si compitieras en una carrera y adelantaras al corredor en segundo lugar, ¿en qué posición estarías?

**R:** En segunda posición.



## La magia de las comidas en familia

Celebren el Mes de las Comidas en Familia comprometiéndose a comer juntos alimentos sanos. Ayudará a su hija a mantener un peso sano, a comer una dieta más nutritiva y a desarrollar hábitos de alimentación para toda la vida. Y además reforzarán los vínculos familiares. Tengan en cuenta estas estrategias.

### Involucre a su hija

Ilusiónela preparando y comiendo comidas nutritivas. Podría darle como misión semanal que encuentre una receta que utilice verduras de temporada. Deje también que su hija planee una noche temática como “Viernes de Camión de Comida” y cocinen versiones más sanas de platos populares en los camiones de comida como elote de calle (sustituyan la mayonesa por yogurt), o sándwich de queso a la parrilla (usen pan integral).

### Dé ejemplo

La hora de la comida es una ocasión de que los padres den ejemplo de alimentación sana. Los estudios demuestran que la gente adquiere los hábitos alimenticios de



aquellos con los que comparten las comidas. Esto significa que si su hija los ve a ustedes sirviéndose muchas verduras en el plato, comiendo una porción pequeña de carne y eligiendo fruta en lugar de pastel de postre ¡seguirá su ejemplo!

### Dediquen tiempo a hablar

Hablen de los alimentos sanos para que su hija aprenda al respecto. Podría retar a todos a que adivinen los ingredientes y a que describan los sabores de cada plato. Procuren que la conversación sea placentera mencionando momentos agradables de su jornada y evitando temas que causen tensión. Esto contribuye a que su hija tenga una buena actitud hacia las comidas en familia. ♥

## Aprovechen las escaleras

Usar las escaleras puede aumentar el ritmo cardíaco de su hijo, fortalecer sus músculos y quemar el doble de calorías que se queman en caminando en una superficie plana. Use estos consejos para que su hijo se ponga en marcha.

**Creen un hábito.** Cuando salgan de casa, anime a su familia a que busquen las escaleras. En un edificio alto podrían subir todo lo que puedan y luego tomar el ascensor el resto del trayecto. También podrían detenerse a recobrar el aliento en el descansillo.

**Usen las escaleras en casa.** Anime a su hijo a que suba y baje las escaleras en su casa o en su edificio de apartamentos cuando necesite un descanso de los deberes o de las tareas de casa.

**Visiten la pista.** Las gradas de la escuela están listas para correr y subir escalones. Dígalas a todos que es así de fácil: Suban un tramo corriendo, troten por la fila superior, bajen trotando. ♥



# Rápido, informal y sano

Los restaurantes rápidos e informales suelen ofrecer una selección más amplia de alimentos nutritivos que las cadenas de comida rápida. He aquí cómo su hijo puede tomar las mejores decisiones en estos lugares.

**1. Planeen de antemano.** Dígale a su hijo que busque en la red menús de restaurantes rápidos e informales que incluyan cereales integrales o que se concentren en platos de verduras. Podría encontrar una burrinería que sirva tortillas de harina integral y arroz integral o un establecimiento que se especializa en ensaladas o salteados.



## 2. Atención a los extras.

Hasta el más nutritivo sándwich hecho con pan sin levadura o un tazón de fideos puede tener mucha grasa si su hijo lo carga de aliño rancho o de pollo frito. Anímelo a que personalice sus platos con más verduras o con pollo asado.

**3. Reconsideren la guarnición.** Si el sándwich de carne a la barbacoa de su hijo viene con guarnición, podría sustituir la ensalada de

papas o los macarrones con queso con fruta fresca o una ensalada pequeña. Sugíerale también que recubra los tacos con salsa y una cucharada de guacamole en lugar de crema agria y queso.

*Consejo:* Las porciones de los restaurantes suelen ser enormes, así que su hijo podría comerse la mitad y guardar el resto para el día siguiente. ♡

## P & R Imagen positiva del propio cuerpo

**P:** Mi hijo Liam se compara con niños más altos en su escuela y con tipos corpulentos de la TV y luego se queja de él es más pequeño. ¿Cómo puedo ayudarlo?

**R:** En primer lugar, déjele bien claro que lo que siente es normal. Luego recuérdale que su cuerpo es único y que cambiará con el tiempo. Indíquele también que el aspecto musculoso de una estrella de TV no garantiza que la persona esté sana.



Anime a su hijo a que se concentre en sus puntos fuertes (es un as de la tecnología, por ejemplo). Podrían también pensar en formas de hacer más ejercicio. Podría empezar haciendo flexiones y sentadillas. O bien podría practicar karate o ráquetbol. Explíquele que el objetivo no es ser “musculoso”, sino fuerte y sano.

Finalmente, evite hablar negativamente o en exceso sobre el tamaño de usted—o de otras personas—con su hijo presente. Esto le enseñará a no centrar su atención en la apariencia física. ♡



## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Llegar a 60 minutos

Su hija debería hacer una hora de ejercicio al día por lo menos para estar sana. Pero no es necesario que lo haga todo de una vez. Comparta con ella estas ideas para dividir la actividad en fragmentos.

**10 en 10.** Hagan con fichas de cartulina una baraja de 10 ejercicios que duren 10 minutos. Escriban un ejercicio en cada ficha (“Saltar a la cuerda”, “Hacer burpees”). Luego saquen una ficha y hagan lo que dice cuando tengan 10 minutos.

**Circuito de 15 minutos.** Vayan a un diamante de béisbol o coloquen bases en su patio. Empezando en el plato, caminen o corran a primera base, corran hacia atrás hasta la segunda, caminen a zancadas hasta la tercera, y vuelvan al plato saltando. Luego hagan una plancha (con los antebrazos y los dedos del pie en el suelo y la espalda y las piernas rectas), manteniendo la postura 30–60 segundos. Repitan el circuito durante 15 minutos.

**Viajes de 30 minutos.** Hagan una lista de destinos a los que puedan ir caminando o en bici en 30 minutos. Elijan lugares que les guste visitar, como la biblioteca o el parque, o incorporen mandados como una compra rápida. ♡



## En La Cocina

### Cuencos: Dulces, salados ¡o ambos!

Estas divertidas recetas impresionarán a sus hijos.

#### Rollitos de sushi en cuenco

Para cada tazón use  $\frac{1}{2}$  taza de arroz integral cocido y aliñelo con 1 cucharadita de vinagre de arroz. Añada  $\frac{1}{4}$  de pepino (troceado),  $\frac{1}{3}$  de un aguacate (en dados),  $\frac{1}{4}$  de taza de tofu cocinado (en cubitos) y 1 cucharadita de semillas de sésamo. Condimente con sriracha y 1 hojita de nori (alga) triturada.



#### Cuenco de avena y pastel de calabaza

Mezcle  $\frac{1}{4}$  de taza de puré de calabaza de lata y 1 taza de avena cocina. Espolvoree con  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de especias para pastel de calabaza (o canela), 1 cucharada de pasas, 1 cucharada de pipas de calabaza y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sirope de arce.

#### Cuenco de atún y piña

Combinen 1 taza de verduras para ensalada con  $\frac{1}{2}$  taza de quinoa cocida,  $\frac{1}{2}$  taza de atún (enlatado en agua, escurrido),  $\frac{1}{4}$  de taza de trozos de piña natural y 1 cucharada de cebolla roja picada. Exprima por encima jugo de lima antes de servir. ♡

## 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