

# Teen FOOD & FITNESS

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

Diciembre de 2018

Fayette County Schools  
Coordinated School Health



## TOMAS RÁPIDAS

### Selfies sanos

Hacerse un selfie es una forma rápida de que su hija refleje lo bien que se siente cuando hace ejercicio o disfruta de una comida nutritiva. Puede retar a sus amigas a que se unan a ella: se motivarán para realizar actividad física y comer bien. Podrían compartir fotos mientras comen una ensalada después de hacer ejercicio, por ejemplo.

### ¿Sabía Usted?

Anime a su hijo a que se siente en una pelota de equilibrio mientras lee o hace la tarea. Al emplear músculos del torso para



mantener firme la pelota mejorará la postura, el equilibrio y la fuerza. Busquen una pelota que le permita sentarse con los pies

planos en el suelo y las rodillas en un ángulo de 90 grados.

### Funden un club de cenas

Con un club de cenas de “esto lo traje yo”, su hija puede practicar la elaboración de alimentos nutritivos. Sugíerale que ella y sus amigas hagan de anfitrionas por turnos. La anfitriona elige un tema (por ejemplo, comida mexicana) y todos los participantes traen un plato sano (tacos de pavo, arroz integral con cilantro y lima).

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es más difícil atrapar cuanto más rápido corres?

**R:** ¡Tu aliento!



## Comer la cantidad justa

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios incluye no sólo lo *que* come su hijo sino también *cuánto* come. Comparta con él estos consejos para evitar que coma en exceso.

### Come más despacio

El cerebro puede necesitar hasta 15 minutos para darse cuenta de que el estómago está lleno, una demora que puede llevar a comer demasiado. Para que el mensaje tenga tiempo de llegar a su destino, su hijo podría:

- Posar el tenedor entre bocados.
- Masticar despacio y concentrarse en los sabores.
- Despertarse más temprano para tener tiempo suficiente para desayunar o desayunar en el colegio.

### Divide y vencerás

Ayude a su hijo a vencer el impulso de “comerse todo” sugiriéndole que:

- Se sirva en un plato en vez de comer directamente de una caja o de una bolsa.
- Divida la comida en el restaurante con un amigo, o se lleve a casa la mitad empaquetada.
- Cree porciones individuales. Por ejemplo, llenen bolsitas con una porción de



cóctel de frutos secos y corten el queso en daditos de 1 onza.

### Evita distraerte mientras cenas

Su hijo podría comer en exceso cuando está concentrado en la TV, en su teléfono o en sus deberes. Para mantener la atención en su comida debería:

- Sentarse siempre para comer.
- Dejar los aparatos electrónicos en otra habitación.
- Merendar en la cocina en lugar de en su mesa de trabajo.

*Idea:* Los platos pequeños engañan a la mente consiguiendo que pensemos que estamos comiendo más. Así que procuren servir el postre en tazas mejor que en platos hondos. ♥

## Tradiciones familiares para estar en forma

No es preciso que la comida sea el centro exclusivo de las fiestas. Convierta la actividad física en una nueva tradición con estas sugerencias.

**Al día y lanzando.** Colóquense en círculo y lánzense una pelota, haciendo una pregunta cada tres o cuatro lanzamientos. Su hija podría preguntar a su tío: “¿Cuál es tu libro favorito?” Él puede contestar la pregunta mientras que siguen lanzando la pelota. Luego el tío hace una pregunta a otra persona.

**Visita activa del vecindario.** Su hija puede guiar a todos por una marcha rápida por su barrio. Deténganse en la cancha de baloncesto para hacer tiros libres a la cesta o a un campo de fútbol para lanzar a portería. Su hija podría también enseñar el parque a sus primos pequeños. ♥



# Almuerzo en la escuela: Sano y caliente

Los almuerzos en el comedor escolar facilitan que su hija cuente con opciones nutritivas (y deliciosas) para alimentar su cuerpo y su cerebro. He aquí el modo de sacar el máximo provecho de las comidas escolares.

**Revisen el menú.** Tengan en casa una copia del menú del comedor escolar (o consúltenlo en la red) y coméntenlo con su hija. ¿Qué es apetecible esta semana? A la hora de la cena o después del colegio pregúntele qué comió y por qué lo eligió. Se enterará de las preferencias de su hija y le mostrará interés por su jornada.



**Prueben cosas nuevas.** Los colegios ofrecen variedad de frutas, verduras y cereales integrales que son importantes para un estilo de vida sano. Rete a su hija a que pruebe alimentos nuevos que incorporen estas opciones, por ejemplo pizza de pan sin levadura con espinacas y alcachofas. *Idea:* Pregúntele a su hija que le sugiera a usted cómo pueden hacer más sanos sus platos favoritos en casa.

*Consejo:* Es posible que su hija pueda optar a desayunos y almuerzos gratis o a precio reducido. Pida detalles en su escuela y solicítelos. ♥

## DE PADRE A PADRE



### Comer emocional

Me di cuenta de que mi hija Corinne comía entre hora más de lo acostumbrado. Cuando se lo mencioné se enojó y me dijo que estaba estresada por todo lo que tenía que hacer.

Le dije a Corinne que entendía cómo se sentía. A veces, cuando estoy estresada, sólo quiero comer galletas y papas fritas. Pero en seguida me doy cuenta de lo que estoy haciendo y me pregunto si de verdad tengo hambre o si sólo “como por estrés”. Si es esto último, procuro encontrar una alternativa como dar un paseo o leer el capítulo de una novela.



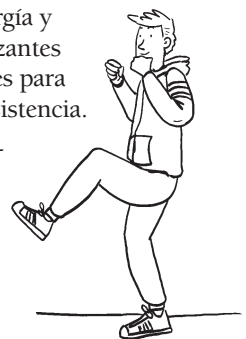
El otro día Corinne, mientras descansaba del estudio, entró en la cocina, agarró una manzana y me preguntó si podía darme un paseo rápido con ella. Supongo que escuchó lo que le dije y me alegra que esté intentando recurrir a opciones más sanas. ♥

## RINGÓN DE ACTIVIDAD

### Hurra por el kickboxing

El corazón de su hijo latirá con energía y su confianza mejorará con estos vigorizantes movimientos de kickboxing. *Consejo:* Podría hacer 10 repeticiones para cada movimiento al comienzo y añadir más cuando desarrolle resistencia.

- 1. Patada frontal.** Pon los pies separados a distancia de los hombros, levanta la rodilla derecha hasta que el muslo esté paralelo al suelo y “da una patada” hacia fuera con el tercio anterior del pie. Repite con el pie izquierdo.
- 2. Golpea y pateo.** Agáchate con los pies a la altura de los hombros frente a tu rostro y los puños frente al rostro. Endereza las piernas y da un puñetazo con el puño derecho a la vez que das una patada con la pierna derecha. Vuelve a la posición inicial y repite todo con el lado izquierdo.
- 3. Frente y espalda.** Levanta los puños frente al rostro y da un paso adelante con el pie izquierdo. Patea con la pierna izquierda hacia el frente. Baja la pierna izquierda e inmediatamente patea con la pierna derecha hacia atrás para completar el movimiento. Cambia a continuación de pierna, empezando ahora con la derecha. ♥



## En La Cocina

### Regalos de comida hechos en casa

Los regalos de comida hechos en casa son una forma divertida y asequible de que usted y su hijo compartan la alegría de las fiestas. Tengan en cuenta estas ideas que quedarán preciosas en frascos de vidrio transparentes.

#### Mermelada de fresas y chía

Cuezan 2 tazas de fresas congeladas en una cacerola a fuego moderado hasta que las fresas se deshagan, 5–10 minutos. Incorporen 1 cucharada de jugo de limón y 2 cucharadas de miel. Apaguen el fuego. Espolvoreen 2 cucharadas de semillas de chía (o de sésamo) y enfríen hasta que espese. Refrigeren.



#### Mezcla de especias invernales

Usando especias molidas, combinen  $\frac{1}{4}$  de taza de canela, 1 cucharada de nuez moscada, 1 cucharada de pimienta de Jamaica y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de jengibre. Pongan una etiqueta en el frasco explicando que la mezcla puede añadir sabor a los camotes, la avena o la leche caliente.

#### Mantequilla de pipas de girasol

Extiendan 2 tazas de semillas de girasol sin sal en una fuente para el horno y tuéstelas a 350 °F hasta que huelan bien, unos 10 minutos. Mézclenlas en una batidora o en un procesador de comidas 5–7 minutos hasta que la mezcla resulte suave. Añadan una pizca de sal y guarden en la nevera. ♥

## 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