

Teen FOOD & FITNESS

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

Septiembre de 2019



TOMAS RÁPIDAS

¿Hambrientos... o aburridos?

El aburrimiento puede llevar a que se coma sin pensar. Antes de que su hija agarre una golosina, animéla a que consulte a su cuerpo. ¿Le hace ruido el estómago? ¿Cómo evaluaría su apetito en una escala de 1 a 10? Si decide que está simplemente aburrida, en lugar de comer podría salir a correr o hacer una manualidad.

Elegir actividades extracurriculares

Sugiera a su hijo un modo de estar en forma y de participar en la vida estudiantil animándolo a incluir en su horario este año actividades extracurriculares relacionadas con la aptitud física. Podría apuntarse a un deporte cada temporada. O podría unirse a un club que se reúna todo el año como Ultimate Frisbee o un club de aventuras al aire libre.

¿Sabía Usted?

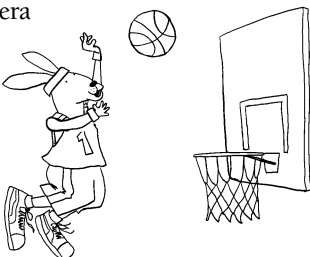
Las setas son una buena fuente de tres tipos de vitamina B. Su sabor intenso las convierte además en una alternativa ideal a la carne en platos como stroganoff, la saña, o sloppy joes. Sustituyan la mitad de la carne (o toda)

con setas finamente picadas y cocinen como de costumbre.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué quería el entrenador que el canguro estuviera en el equipo de baloncesto?

R: Porque era bueno en los tiros brincados.



De vuelta al colegio con hábitos sanos

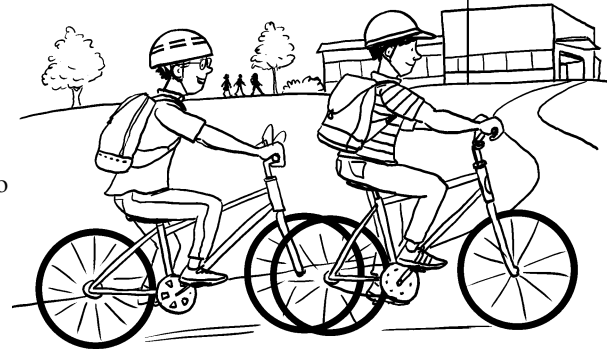
Comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente es esencial para que su hijo esté más sano y vaya mejor en sus estudios. Comparta con él estos consejos para empezar el nuevo curso con hábitos sanos.

Preparar el desayuno con anticipación

Un desayuno nutritivo contribuirá a que su hijo se concentre en clase. Si tiene mucho que hacer por la mañana y se salta el desayuno, sugiérela que lo prepare la noche anterior. Podría cocer huevos y comerlos con tostadas integrales. También podría poner en un vaso capas de yogur descremado y fruta fresca o congelada, cubrir su "parfait" con papel de aluminio y refrigerarlo por la noche.

Salir a diario

Los niños que pasan tiempo al aire libre suelen estar en mejor forma. Juegue a la pelota con su hijo después del trabajo. O animéla a que organice partidos espontáneos en la cancha de baloncesto o se una a alguno ya



empezado. *Idea:* Una forma segura de salir al aire libre cinco días a la semana es que su hijo camine o vaya en bici a la escuela con sus amigos, si fuera posible.

Dormir para triunfar

Si duerme lo suficiente (por lo menos 8–10 horas cada noche), su hijo tendrá más energía para aprender y para realizar actividad física. Dígale que establezca hábitos relajados que le ayuden a irse a la cama a la misma hora cada noche. Por ejemplo, podría guardar los aparatos electrónicos una hora antes de acostarse y escuchar música o leer. ♥

Motivados para el movimiento

¿Hace su hija al menos 60 minutos diarios de ejercicio? Ayúdela a encontrar motivación para la actividad física con estas estrategias.

● **Busca compañía.** Hacer actividad física con amistades responsabiliza a su hija. Además, el ejercicio en compañía es un momento excelente para ponerse al día con los amigos en la vida real (en lugar de por texto o en las redes). Ella y una amiga pueden bailar coreografías o practicar sus ejercicios de fútbol.

● **Aprovecha tu música.** ¿Por qué mirar al reloj si puede hacer ejercicio con un "cronómetro" musical? Su hija podría hacer una lista de canciones tan larga como su tiempo de ejercicio. Sugiérela que ponga las canciones más lentas al comienzo y al final para calentarse y refrescarse ¡y que luego ponga en medio canciones rápidas para acelerar el ritmo del corazón! ♥



Mejor que comida para llevar

Pizza y hamburguesas con papas fritas ¡qué rico! Pongan a prueba estas ideas para que su hija haga en casa versiones nutritivas y creativas de estos populares platos para llevar: ahorrará dinero y calorías.

● **Pizza.** Tengan en casa *naan* o pita integral para que su hija haga una pizza en cualquier momento. Podría probar distingas salsas, quesos e ingredientes y luego ponerles



de pavo magro en panecillos integrales con lechuga, tomate y su salsa secreta.

nombre a sus creaciones. Podría hacer “Pizza BBQ” con salsa barbacoa baja en sodio, restos de pollo, tiras de col y queso cheddar bajo en grasa.

● **Hamburguesas.** A su hija le hará ilusión cenar hamburguesas en casa si inventa su salsa “secreta”. Dígale que experimente con condimentos (mayonesa baja en grasa, mostaza especiada, salsa picante) hasta encontrar una combinación que le guste. Luego sirvan hamburguesas

● **Papas fritas.** Su hija puede freír sus propias deliciosas y nutritivas papas en el horno. Tiene que cortar en tiras papas para asar, mezclarlas con aceite de oliva y sus condimentos favoritos (Old Bay, romero) y hornear 35 minutos a 450 °F o hasta que estén doradas y crujientes. ●

DE PADRE A PADRE



Ilusionados por el almuerzo en el colegio

Mi hija Tara va este año a una nueva escuela y quería llevarse el almuerzo de casa para tener comida a su gusto. Yo prefería que comprara el almuerzo en el colegio porque sería más sano y por supuesto más cómodo.

Le sugerí que leyéramos el menú del comedor para examinar sus opciones.

Tara encontró muchas cosas que le apetecían, desde *wraps* de pollo hasta *lo mein* de verduras. El menú incluía también platos desconocidos pero interesantes como *nuggets* de brócoli y queso y empanadas de frijoles. Y lo mejor para ella, había un bar de ensaladas.

Tara se da cuenta de que el comedor escolar le ofrece más variedad que la comida que se lleva de casa y al comprar el almuerzo en el colegio tiene menos que hacer por la mañana. ●



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Apura el paso

Las actividades cotidianas como disfrutar de un buen libro o ir a por el correo son estupendas ocasiones de que su hijo dé más pasos. Comparta con él estas sugerencias.

● **Escucha y aprende.** Su hijo puede caminar por una pista o en un sendero seguro mientras escucha un audiolibro o un podcast interesante.

● **Descansa del estudio.** Su hijo podría subir y bajar las escaleras de su casa o de su bloque de apartamentos entre materias o capítulos.

● **Ve al buzón.** Encargue a su hijo del correo y sugiérale que cuando lo recoja dé también una vuelta al bloque. Además, en lugar de enviar correos electrónicos a familiares y amigos podría escribirles cartas de verdad y luego ir otra vez al buzón para mandarlas. ●



En La Cocina

Ensaladas sin lechuga

Inspire a su hijo a explorar verduras distintas a la lechuga convirtiéndolas en protagonistas de su próxima ensalada.

Maíz, aguacate y tomate

Aliño: 2 cucharadas de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de lima, sal, pimienta
Ensalada: 1 taza de maíz (fresco o congelado), 1 pinta de tomatitos cereza (en mitades), 1 aguacate pequeño en daditos, 2 cucharadas de queso feta en migajas

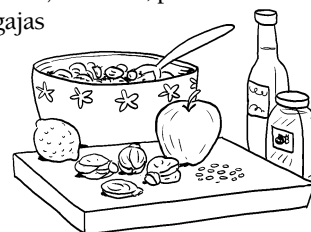
Coles de Bruselas y manzana

Aliño: $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón, 1 cucharada de miel, sal, pimienta
Ensalada: 1 libra de coles de Bruselas en rodajas finas, 1 manzana

Fuji en rodajas finas, $\frac{1}{2}$ taza de pipas de girasol

Zanahoria y nabo al horno

Aliño: 1 cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ cucharada de vinagre de manzana
Ensalada: 4 zanahorias asadas, 4 nabos asados, 4 tazas de espinacas crudas, $\frac{1}{4}$ de taza de nueces troceadas. (Para asar las verduras, pelen las zanahorias y los nabos y córtelos en trozos de 1 pulgada. Mézclenlos con 2 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta y horneen 35 minutos a 425 °F) ●



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