

# Teen FOOD & FITNESS

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

Febrero de 2020

Jackson Parish School Board

Shirley McConnell, CNP Supervisor

## TOMAS RÁPIDAS

### Alergias y comidas fuera de casa

No hay razón para que las alergias alimentarias impidan que su hijo salga a comer con sus amigos. Sugíerale que guarde en su cartera o en su teléfono una lista de los ingredientes a los que es alérgico para poder consultarla rápidamente. También podría preguntar a los meseros para cerciorarse de que los alimentos que ordena no contengan los ingredientes a los que es alérgico.

### ¿Sabía Usted?

Una cucharada de aceite tiene 120 calorías. En lugar de añadirlo con liberalidad cuando cocine, use una cucharada de medir.

Al asar verduras, por ejemplo, una buena regla es usar una cucharadita de aceite por cada taza de verduras. Si sofríen o saltean alimentos, por ejemplo, piensen en usar espray para cocinar que prácticamente no tiene calorías.



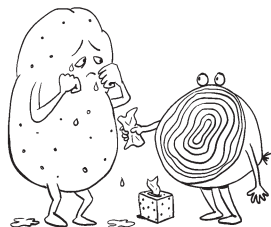
### Días de reposo

Entrenar más con pesas no es necesariamente mejor. Los días de reposo permiten que los músculos de su hijo se recuperen y reducen las posibilidades de que se agote. Sugíerale que entrene en días alternos o que evite al menos trabajar con el mismo grupo de músculos dos días seguidos.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué consigues al cruzar una papa con una cebolla?

**R:** Una papa con ojos acuosos.



## Desperdicien menos

¿Se da cuenta su hija de que en los Estados Unidos se tira el 40 por ciento de la comida? Inspírela a que forme parte de la solución al desperdicio de alimentos con estos consejos.

### Usen lo que tienen

¿Cuánto tiempo puede pasar su familia sin comprar alimentos y sin privarse de una comida completa? Pídale a todos en su hogar que hagan una lista con todas las comidas posibles usando lo que haya en su cocina. Puede que su hija encuentre una lata de frijoles blancos, una bolsa de col rizada congelada y unos cuantos tomates para combinarlos en un estofado. Comparen sus listas y decidan cuáles van a cocinar esta semana.

### Den una segunda oportunidad a los alimentos

Aunque algún alimento tenga ya unos cuantos días no necesariamente hay que desperdiciarlo. Su hija podría usar bananas muy maduras para hacer bizcocho de banana o batidos. Conviertan el pan reseco en tostones o pan rallado. Pongan en la nevera una lista para reusar alimentos a punto de expirar y añadan nuevas ideas según se les ocurran.



### Participen

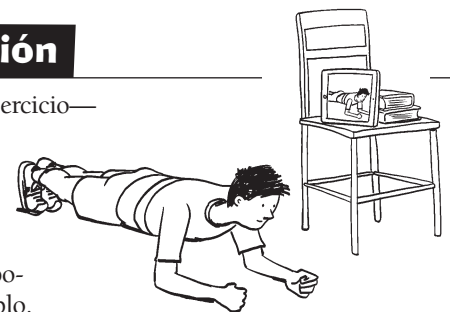
Hagan voluntariado con organizaciones que trabajan en su comunidad para reducir el desperdicio de alimentos. Dígale a su hija que investigue las posibilidades. Su familia podría unirse a un grupo que reparta a personas necesitadas alimentos sin usar de granjas, restaurantes o supermercados. Podría quizá encontrar un lugar para llevar materiales de compostaje (informarse en [litterless.com/wheretocompost](http://litterless.com/wheretocompost)) en el que los restos de comida se reciclan para enriquecer la tierra. ♡

## Preparados, listos, acción

Su hijo puede divertirse—y hacer más ejercicio—rodando un video con esta idea.

**Graben un video.** Anime a su hijo a ver videos de ejercicio en la red y a anotar ejercicios que le gustan o que le ayudarán con un deporte que practica. Un nadador podría incluir lagartijas congeladas, por ejemplo. Podría componer una tabla de ejercicios, practicarla y grabarse mientras la hace.

**Síganlo.** Ahora su hijo tiene listos una serie de ejercicios totalmente a su gusto. Podría hacer ejercicio mientras ve el video solo o invitar a un amigo o a algún miembro de su familia a que se una a él. ♡



# Comidas en familia

Compartir comidas da a su familia tiempo para relacionarse y para saber qué tal va todo. También están relacionadas con el triunfo escolar de los niños y con la ingesta de dietas más sanas. Con estos consejos puede planear y disfrutar de las comidas familiares.

**Pónganse fechas.** Planeen las comidas para reunir a todos cuando puedan, al menos unas cuantas veces por semana. Escribanlas en el calendario familiar y respeten las fechas.



## Simplifiquen la preparación.

Busquen formas de preparar comidas sin estrés. Podrían hacer una merienda dentro de casa. No hay que cocinar, sólo dígame a su hijo que le ayude a llenar una cesta con pan integral, ingredientes para sándwiches y fruta y llévenla al cuarto de estar. O bien construyan sus propias cenas. Preparen ingredientes para comer con pan sin levadura o tacos y que cada persona se prepare su propia comida.

## Amenicen la conversación.

Su hijo disfrutará más de las comidas si las conversaciones son agradables y, además, la conversación entre bocados quizá evite que coma en exceso. Dígame que escriba temas de conversación en fichas de cartulina. He aquí algunas ideas: “Si abrieras una tienda, ¿qué venderías?” “¿Qué te hizo sonreír o reír hoy?”

## RINCÓN DE ACTIVIDAD



## ¿Qué hay de las artes marciales?

Las artes marciales puede mejorar más que los músculos de su hija. Con su énfasis en la disciplina y la concentración, su confianza aumentará al ir de cinturón a cinturón. Comparta con ella estas sugerencias.

● **Considera los distintos tipos.** Dígame a su hija que mire videos en la red o visite clases cerca de su casa para ver qué estilo le podría gustar. En algunos, como el karate, se dan más patadas, mientras que otros, como el tai chi, se centran en movimientos más suaves.

### ● Toma una clase.

Llamen a su centro comunitario local y pregunten sobre qué clases gratuitas o a precios rebajados se dan en su región. Muchas clases de artes marciales se ofrecen por nivel de habilidad más que por edad, así que usted y su hija pueden ir a la misma clase.



## P & R La transición a cereales integrales

**P:** *Crecí comiendo arroz blanco y pan blanco, pero mi hijo Noah aprendió en la escuela que deberíamos comer más cereales integrales. ¿Cómo hacemos la transición?*

**R:** Los cereales integrales tienen más fibra y llenan más porque se tarda más en digerirlos. Así que pasarse a los cereales integrales es una buena opción.

Empiecen con granos que combinen el cereal integral y el blanco, por ejemplo pan de “trigo integral blanco” o pasta que es 50 por cien trigo integral. Cuando su familia se acostumbre a estos, compren 100 por cien integral. Busquen también formas de facilitar el ajuste, cocinando tal vez arroz integral en platos favoritos como pimientos rellenos o estofados.

Finalmente, acudan a los recipientes a granel del supermercado para comprar pequeñas cantidades de cereales poco conocidos como el farro, el bulgur o la cebada. Así su familia puede probarlos y encontrar los que más les gusten.



## En La Cocina Sopas rápidas

Estas sopas al gusto de los adolescentes les confortarán en las noches frías.

### Hamburguesa de queso

En una cacerola salteen 1 libra de carne molida magra de res o de pavo y 1 taza de cebolla picada a fuego medio. Incorporen 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate sin sal añadida, 4 tazas de caldo de carne bajo en sodio, 1 paquete de 16 onzas de verduras congeladas y 1 cucharadita de ajo en polvo. Cubran la cacerola y cocinen a fuego lento hasta que las verduras

se ablanden, unos 15 minutos. Recubran cada plato de sopa con 1 cucharada de queso cheddar rallado.

### Calabaza butternut

Usando una cacerola grande, salteen 1 cebolla picada en 1 cucharadita de aceite de oliva. Añadan 4 tazas de calabaza butternut troceada (fresca o congelada) y una pizca de nuez moscada. Recubran con 6 tazas de caldo de verduras. Cocinen a fuego lento hasta que la calabaza se ablande, unos 20 minutos. Trabajando por tandas, hagan un puré suave.



## 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 • rfeonline.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