

# Teen FOOD & FITNESS

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

Marzo de 2019

Gwinnett School Nutrition Program  
Taylor Blake, MS, RDN, LD

## TOMAS RÁPIDAS



**¡Tan fácil como Pi!**  
Celebren el Día de Pi el

14 de marzo retando a su hijo a que invente sanas recetas de torta. Quizá elija una quiche sin masa o una pizza con corteza de coliflor. Sea del tamaño que sea la torta, ¡su circunferencia será aproximadamente 3.14 veces su diámetro!



### Funda un club atlético

Acudir con regularidad a un club atlético es una forma estupenda de que su hija realice actividad física. Ella y unas cuantas amigas pueden decidir dónde se reúne su club—después del colegio y los fines de semana—y con cuánta frecuencia. Podrían compartir ideas de actividades (carreras, patinaje sobre ruedas) y asignar una líder para cada encuentro.

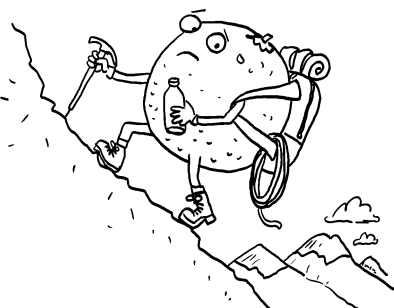
### ¿Sabía Usted?

Sustituir la carne roja por otras proteínas puede contribuir a que su hijo tenga un corazón más sano. Sustituya la carne de res molida por pavo en las hamburguesas y el pastel de carne. Sirva pescado en lugar de asado o conceda protagonismo a los frijoles en los tacos, los burritos y el chile.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué no pudo la naranja subir la montaña?

**R:** Porque se quedó sin jugo.



## Comer en la etapa del crecimiento

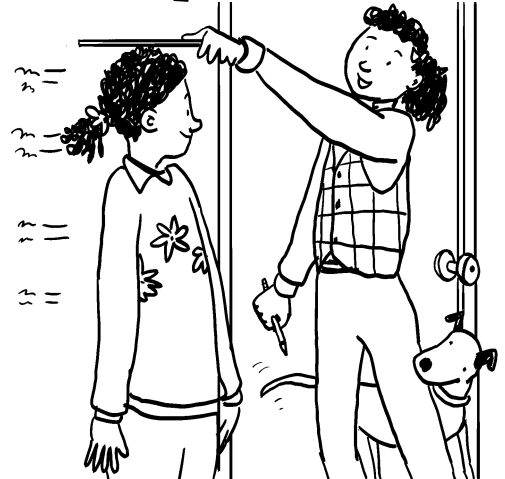
Es una escena frecuente para los padres de preadolescentes y adolescentes: los niños asaltando la nevera aunque acaban de comer y las ropas que se les quedan pequeñas de la noche a la mañana. Ponga a prueba estos consejos para darle a su hija la energía que necesita durante los estirones típicos de esta edad.

### Planes para la merienda

Al crecer, los adolescentes suelen regresar con hambre, especialmente si almuerzan temprano en el colegio. Esto significa que su hija podría necesitar una merienda nutritiva después de clase. Podría envolver los restos de la cena para la merienda de mañana. O tal vez podría añadir hummus, zanahorias y guisantes dulces a la lista de la compra. *Consejo:* Anímela a que beba con la merienda leche descremada que contiene calcio para el desarrollo de sus huesos.

### Elijan alimentos que satisfagan

Ofrezca alimentos sanos y sustanciosos que llenen a su hija y que eviten que eche mano de chips y galletas. Los alimentos con mucha proteína como el pollo magro, los huevos y el requesón bajo en grasa pueden mantener el hambre a raya. Los



alimentos con fibra llenan también, así que dígame que coma cereales integrales en abundancia (arroz integral, pasta integral) y verduras de hoja (rúcula, col rizada).

### Consuman grasas sanas

El cerebro de su hija también está creciendo rápidamente, lo que significa que necesita los ácidos omega 3 (grasas buenas) que se encuentran en alimentos como aguacates, pescado y mantequillas de nueces o semillas. Podría combinar aguacate aplastado con atún enlatado y extender la mezcla en galletitas saladas integrales. También podría disfrutar de un sándwich de manteca de cacahuete y banana con pan integral. ♥

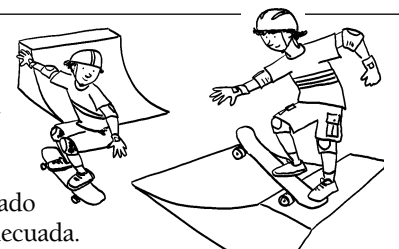
## Prevención de lesiones

Si sigue unas cuantas normas, su activo hijo evitará mejor las lesiones.

● **Usen el equipo adecuado.** Los cascos, los protectores almohadillados y zapatos que sujeten el pie juegan un papel importante en la seguridad de su hijo. *Consejo:* Pídale a su entrenador o al empleado de una tienda que se cerciore de que usa la talla adecuada.

● **Aumenten la actividad poco a poco.** Si su hijo hace entrenamiento de fuerza dígame que empiece con pesas pequeñas o con pocas repeticiones y que añada más cuando se haga más fuerte. Cuando corra debería aumentar constantemente las distancias y la velocidad. Anímelo a que preste atención a su cuerpo y a que reduzca el ejercicio si fuera necesario.

*Nota:* Atención al dolor. Si su hijo cojea o tiene entumecimiento, hinchazón o pérdida de flexibilidad debería consultar con un médico. ♥

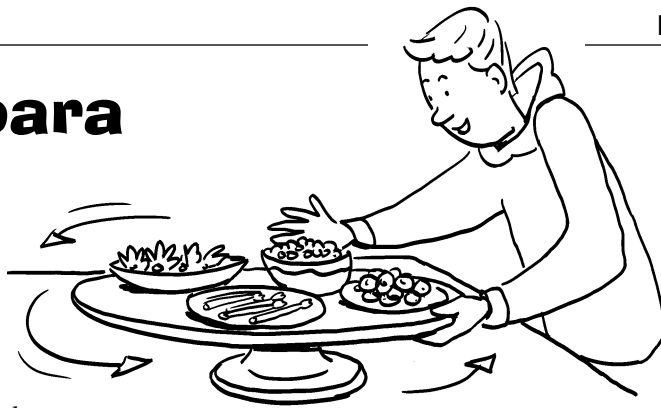


# Estrategias para comensales caprichosos

Mark pensaba que no le gustaban los espárragos hasta que los probó a la plancha y cubiertos con queso parmesano. Y Jenna decidió que le gustaban los frijoles negros porque sus padres seguían sirviéndolos.

Estos adolescentes comen de forma más equilibrada y su hijo también puede hacerlo. He aquí cómo.

**Empiecen poco a poco.** Dele una pequeña cantidad de un alimento nuevo y luego aumentela gradualmente. Añadir champiñones troceados a la salsa de los espaguetis puede contribuir a que su hijo se dé cuenta de que le gusta el sabor. A continuación quizá coma los champiñones con huevos revueltos o pizza.



## Cambien con regularidad.

Procure servir cada semana un alimento nuevo por lo menos. Podrían comer quinua esta semana y tofu la siguiente. Pongan los nuevos alimentos en su menú habitual para la cena aunque al principio no le gusten a su hijo. Los estudios demuestran que los niños tienen que probar

el mismo alimento 12–14 veces antes de que les guste el sabor.

**Experimenten con métodos de cocina.** Ayude a su hijo a que descubra que el mismo alimento puede saber de forma distinta dependiendo de cómo se cocina. Si las coles de Bruselas hervidas no le gustan, áselas. O si no es un fan de las espinacas al vapor, podría descubrir que le gustan las espinacas crudas en las ensaladas. ♡



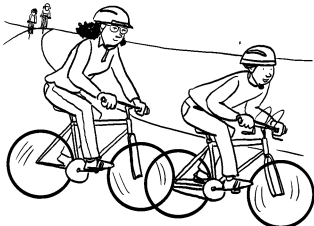
## P & R El control de la diabetes

**P:** ¿Qué deberíamos hacer para ayudar a su hijo a que controle su diabetes?

**R:** Una forma de ayudar es realizar cambios en la dieta de toda la familia. Si él no es el único que debe limitar los dulces o reducir los carbohidratos, comer de forma sana le resultará más fácil a su hijo.

Así mismo, la actividad física regular es importante para todos y ayuda a controlar el azúcar de la sangre en las personas con diabetes. Hable con el médico de su hijo sobre cuánto y qué tipo de ejercicio es apropiado para su hijo.

Anímelo además a que busque actividades con las que disfrute y que las realice con constancia. Únanse a él para ayudarlo a mantener la motivación y para que toda la familia sea más activa. ♡



## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Bailen para el corazón

El baile hace divertido el ejercicio físico. Anime a su hija a que elija su música alegre favorita y que ponga a prueba estas ideas para la salud cardiovascular.

**1. Deslizamiento de patinaje.** ¡No hace falta hielo para este movimiento! Extiendan el brazo derecho hacia el lateral con el brazo izquierdo cruzado por delante del pecho. Cruen la pierna izquierda por detrás de la derecha y agáchense un poco. Con movimiento rápido, salten a la izquierda mientras balancean ambos brazos a la izquierda y cambian la posición de brazos y piernas. Sigán deslizándose rápidamente.

**2. Fila de "conga".** Dígale a sus amigos y familiares que se pongan en fila con las manos sobre los hombros de la persona precedente. Serpenteen por la habitación, copiando los movimientos del líder. Añadan complejidad con el limbo. Dos personas sujetan una escoba en horizontal, mientras que los otros danzantes se doblan hacia atrás para pasar por debajo sin tocar la escoba o el piso. Bajen la escoba cada vez que llegue la fila de la conga. ♡



## En La Cocina

### Variaciones de clásicos de cafetería

¿Le gusta a su hija la comida de la cafetería? Lleve la cafetería (el tradicional *diner*) a casa—de forma más sana—con estas recetas.

#### Panqueques de avena y canela

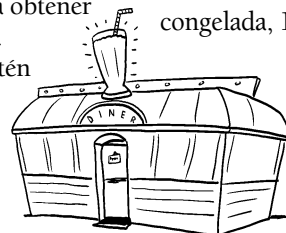
Muela 1½ taza de copos de avena en una batidora. Añada 1 huevo, 1 taza de leche descremada, ½ cucharadita de polvo de hornear, ½ cucharadita de canela y una pizca de sal. Bata hasta obtener una mezcla homogénea. Ponga ¼ de taza de la masa en una sartén caliente (recubierta de aerosol de cocina) y cocine hasta que se dore, dándole una vez la vuelta. Recubra con bayas aplastadas.

#### Tomate y queso a la plancha

Haga un sándwich con pan integral y queso cheddar bajo en grasa y rodajas de tomate. Cepille ligeramente el exterior del sándwich con aceite de oliva. Cocine en una sartén caliente 5 minutos por lado o hasta que se dore.

#### "Batido" de fresa

Combine ½ taza de trozos de banana congelada, 1 taza de fresas congeladas, 2 tazas de leche descremada o leche sin lácteos y ½ cucharadita de extracto de vainilla hasta que la mezcla quede suave y cremosa. ♡



## 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