

# Teen Food & Fitness

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

Octubre de 2020

Lexington School District One

Sally Nicholson, RDN, LD

## TOMAS RÁPIDAS



### Laven las verduras

Aunque la palabra

“lavar” quizá sugiera espuma, su hija no debe usar jabón para limpiar frutas y verduras. Lo que debe hacer es aclarar las verduras bajo agua corriente fría y frotarlas con la mano o un cepillo

para verduras.

*Nota:* Debería lavar todas las frutas y verduras, se pelen o no.



### Estiramientos diarios

Tocarse los dedos de los pies frente a la tele, zancadas mientras se espera el timbre del microondas ... ejercicios de estiramiento como éstos encajan fácilmente en la jornada de su hijo. Además no requieren equipo especial. Cada vez que esté sentado o de pie sin hacer nada especial podría aprovechar para mejorar su flexibilidad eligiendo un estiramiento y repitiéndolo unas cuantas veces.

### ¿Sabía Usted?

La cafeína puede elevar el ritmo cardiaco de su hija y ponerla nerviosa e irritable. Si se queja de que tiene sueño durante el día, sugiérale alternativas al café y otras bebidas con cafeína. Un paseo o un tentempié sano y un vaso de agua pueden reanimarla. Y si se siente cansada con frecuencia, cerciórese de que duerme lo suficiente (8–10 horas cada noche).

### Simplemente cómico

**P:** ¿Cómo puedes saber que los relojes tienen siempre hambre?

**R:** Porque tienen segundos.



## Comidas placenteras en familia

Los preadolescentes y los adolescentes que comen normalmente con sus familias suelen ir mejor en los estudios y tienen menos riesgo de obesidad y de desórdenes alimentarios. Despierte el apetito de su hijo por pasar tiempo en familia con esta receta para comidas que les apetezcan a todos.



### Una pizza de contribución

Las comidas se disfrutan más si a su hijo le gusta lo que hay en el menú, así que algunas noches nómbrelo encargado. Podría hacer una cena inspirado por uno de sus libros favoritos, como una versión sana del pastel de tubérculos de la serie Redwall (Brian Jacques). O bien podría elegir un tema, como la playa. Podría servir tacos de pescado con salsa de mango ¡y cenar vestidos con ropa de verano!

### Una gota de ambiente

Dígale a su hijo que cree listas de canciones para varias comidas, tal vez canciones de fiesta para un surtido de entremeses nutritivos (albóndigas de pollo en palillos, verduras crudas y salsa) o música clásica

para una cena con platos tradicionales de su familia. O bien podría sugerir que salgan al aire libre para una agradable merienda otoñal: incorporen la actividad física dando un paseo después de cenar.

### Unos granos de aventura

Inviten a familiares que viven lejos a que cenén con ustedes uniéndose mediante videoconferencia. Procuren cocinar la misma comida para que sientan aún más claramente que están comiendo juntos. *Idea:* Su hijo puede enviar a todos por anticipado preguntas relacionadas con la comida (“¿Cuál es tu fruta favorita?”) y luego crear con las respuestas un concurso para la cena. Descubrirán lo bien que se conocen y aprenderán lo que les gusta comer a sus familiares. ♥

## Juegos para dos jugadores

Cuando no hay suficientes personas para un juego completo de baloncesto o de hockey, jueguen a estas versiones para dos. Son un poco absurdas, ¡pero muy divertidas! *Nota:* Hagan el balón o la pelota enrollando calcetines.

**Baloncesto.** Una jugadora forma la canasta con los brazos mientras que la otra intenta encestar con el “balón”. (¡Prohibido hacer mate!) Para que el juego sea más complejo y activo, la “canasta” debe moverse sin cesar.

**Hockey sobre hierba.** Dibujen una meta con tiza en el suelo del garaje, la entrada a casa o la superficie asfaltada de un parque. Luego jueguen con escobas o palos de hockey y una “pelota” hecha con calcetines. Una persona defiende la meta, mientras que la otra intenta meter gol. Jueguen seis tiempos (de un minuto cada uno), alternando sus posiciones cada período. ♥



# Remezcla integral

Los cereales integrales tienen muchos sabores y texturas y su hija se beneficiará de sus ventajas nutritivas si los come en formas inesperadas. Comparta con ella estas ideas.

**Maíz.** El maíz, que es tanto verdura como cereal integral, puede ser el ingrediente estrella de una sencilla ensalada: añadan lechuga troceada, trocitos de tomate y frijoles negros. O bien su



hija podría hornear tortillas de maíz hasta que estén crocantes y luego apilar encima sus verduras favoritas salteadas para hacer sanas tostadas. *Consejo:* Usen palomitas de maíz como crujiente aderezo para una sopa.

**Quinoa.** Aunque científicamente hablando es una semilla, la quinoa cuenta como grano integral en la dieta de su hija. Úsela a veces en lugar de arroz para aumentar la proteína y la fibra. Sugírela también a su hija que añada frutos secos, semillas o su fruta favorita a la quinoa cuando quiera un desayuno dulce y crujiente.

**Pan.** Usen pan rallado integral para rebozar el pollo o el pescado, para hacer crocantes bocaditos de tofu o para hornear crujientes trocitos de coliflor. ¿Y saben qué? Pueden hacer su propio pan rallado y aprovechar de paso el pan duro. Dígale a su hija que lo muele en una batidora o un procesador de alimentos y que lo congele: el pan rallado se descongelará en unos minutos. ♥

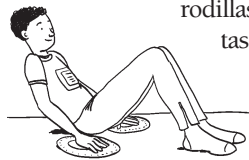
## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Ejercicios con platos de papel

¿Qué está hecho de papel, se suele tener a mano y puede usarse para hacer divertidos ejercicios? ¡Los platos de papel! Sugírela a su hijo que haga estos ejercicios que desarrollan la fuerza en todo el cuerpo.

#### Abdominales con deslizamiento

Túmbate sobre la espalda con los brazos estirados a lo largo de los costados, palmas hacia abajo, y los platos bajo las palmas. Desliza los brazos hacia abajo junto a tus costados mientras te incorporas. Dobra las rodillas mientras te levantas, manteniendo los platos bajo tus palmas. Deslízate despacio a la posición inicial. Repite 5–10 veces. *Consejo:* Mantén recta la espalda para ejercitar al máximo los abdominales.



#### Planchas con deslizamiento

Colócate de pie con los pies separados a la anchura de la cadera y con un plato de papel bajo cada pie. Dobra las rodillas y coloca las manos planas en el suelo frente a ti, separadas un poco más que la anchura de los hombros. Desliza los pies hacia atrás hasta llegar a la posición de plancha. Completa una plancha y vuelve a una sentadilla. Haz 10 repeticiones. ♥

## DE PADRE A PADRE

### ¿“Carne” sin carne?

Nuestra familia está intentando comer menos carne. Mi hija Penny sugirió que compráramos algunas de esas hamburguesas vegetales diseñadas para que sepan a carne. Quería saber si eran sanas y le pedí que buscara la información nutricional en la red.

Penny descubrió que muchas marcas de hamburguesas sin carne tienen más fibra que las hamburguesas de res. Sin embargo, la mayoría de las marcas que examinó tenían menos proteína, más grasa saturada y más sodio. Lo cierto es que algunas contenían más de la mitad del valor diario de grasa saturada por porción.

De momento hemos decidido hacer nuestras propias versiones de hamburguesas vegetales en casa. Hasta ahora hemos probado con medallones de frijoles negros y arroz y hemos marinado y asado setas portobello como “hamburguesas”. ♥



## En La Cocina

### Magdalenas saladas

Puede que su hijo crea que las magdalenas son golosinas dulces, pero también puede hacerlas saladas. He aquí cómo.

Calienten el horno a 375 °F. En un cuenco pequeño batan dos huevos con  $\frac{1}{4}$  de taza de suero de mantequilla bajo en grasa y  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de canola. En un cuenco grande mezclen 2 tazas de harina, 2 cucharaditas de polvo de hornear,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato de soda y otro tanto de sal y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta.



Mezclen todo en el cuenco grande y luego añadan una de estas combinaciones:

- **Salchicha de manzana:** 8 onzas cocinadas de salchicha de pavo y una manzana pequeña troceada
- **Espinacas con queso:** 1 taza de espinacas partidas y salteadas (6 tazas en crudo) y 1 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
- **Tomate y albahaca:** 1 tomate grande troceado y 1 cucharadita de ajo en polvo y de albahaca seca

Viertan  $\frac{1}{4}$  la mezcla en un fuente con 12 moldes para magdalenas. Horneen 20–25 minutos, hasta que un palillo salga limpio. ♥

## 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