

Teen Food & Fitness

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

Septiembre de 2020

Lexington School District One

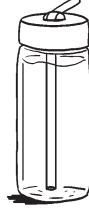
Sally Nicholson, RDN, LD

TOMAS RÁPIDAS



Bien hidratados

Quizá su hijo esté acostumbrado a llevarse una botella de agua cuando sale de casa: anímelo a que también tenga una en casa. Puede llenarla antes de sentarse a hacer los deberes y rellenarla en las pausas. *Consejo:* Sirvan agua en las comidas familiares.



Piedra, papel, tijeras, ¡ya!

Conviertan esta conocida competición en un juego activo. Los jugadores están de pie sobre una pierna y muestran “piedra”, “papel” o “tijeras”. El ganador elige un ejercicio físico para hacerlo en 1 minuto, por ejemplo que mantengan una postura en tabla o que corran unas cuantas vueltas. A continuación balanceéense en la otra pierna y vean quien gana el siguiente turno y elige un ejercicio rápido.

¿Sabía Usted?

Aunque es popular, ayunar de vez en cuando para perder peso no es algo recomendado para adolescentes y preadolescentes. Si su hija anuncia que está ayunando, explíquele que saltarse comidas impide que consiga todos los nutrientes que necesita para crecer. *Nota:* Si tiene sobrepeso, pídale consejo a su doctora.

Simplemente cómico

P: ¿Qué es lo mejor que puedes meter en una magdalena?

R: ¡Los dientes!



Cocina de despensa

¿Quiere ir menos a la tienda, ahorrar dinero y desperdiciar menos comida? Puede hacer todo eso—y enseñar a su hija a comprar con inteligencia—con estas estrategias para aprovechar al máximo lo que tiene en su cocina.

Haga acopio de lo básico

Dígale a su hija que hojee la publicidad del supermercado y busque rebajas en alimentos básicos como arroz, pasta, frascos de salsa para pasta y legumbres secas o en lata. Luego compren una cantidad extra si su presupuesto y su espacio se lo permiten. Anímela también a que se informe de cuánto duran las distintas frutas y verduras para decidir si comprarlas frescas o congeladas. Por ejemplo, las manzanas, la col y las zanahorias duran semanas en la nevera.

Por orden de llegada

Dígale a su hija que ordene los alimentos por su fecha de caducidad, por ejemplo colocando los recipientes de yogurt nuevos detrás de los que se acercan a la fecha de vencimiento. Probablemente agarre lo que está frente a ella cuando busque algo de comer. Debería también comprobar



la fecha del siguiente producto: si su caducidad está cerca, procuren comer el alimento pronto o congélenlo.

Sean creativos

Anime a su hija a que piense en formas de usar lo que tienen en casa. Antes de que la lechuga se marchite podría hacer envoltorios de lechuga en lugar de sándwiches. Si tienen mucha fruta enlatada, podría sugerir que cocinen puerco cubierto de trozos de piña o que añadan gajos de mandarina a la ensalada o al revuelto. ♡

Aprender en forma

Hacer los deberes no implica que su hijo tenga que sentarse en el mismo lugar encorvado sobre su trabajo. Con estas ideas puede combinarlos con algo de movimiento.

● **Pon un cronómetro.** Dígale a su hijo que use la alarma de su teléfono, su reloj inteligente o un altavoz inteligente para que le recuerden que se mueva cada 30 minutos. Podría lanzar a canasta en la entrada a casa o jugar al Frisbee con el perro. ¡Hará ejercicio físico sumando las pausas a lo largo del día!

● **Trabaja con inteligencia.** Sugírela a su hijo que piense en formas distintas de sentarse a la mesa de trabajo. Podría sentarse sobre una pelota de ejercicio. También podría colocar su computadora portátil sobre una pila de libros (para que esté al nivel de la vista) y trabajar de pie en su mesa. Ambas alternativas queman más calorías y le darán más energía. ♡



La concienciación cuenta

Comer más despacio y ser consciente de lo que se come contribuye a que su hijo perciba si tiene hambre o está lleno y es más probable que evite los excesos. Sugíerale estas estrategias.

Retira las pantallas. Anime a su hijo a que no coma mientras ve la TV o juega con su teléfono. Procure que coma sentándose a la mesa. Prestará atención a su comida en lugar de a su pantalla.



Practiquen juntos. Pongan a prueba este ejercicio para los cinco sentidos para descubrir en qué consiste comer con concienciación.

1. Sujeten una naranja con la mano. Gírenla y observen qué tacto tiene. ¿Es firme o blanda? ¿Suave o rugosa?
2. Cierren los ojos y huelan la naranja. ¿Tiene un fuerte aroma cítrico?
3. Observen la naranja. ¿Es de color anaranjado vivo o es amarillenta?
4. Pelen la naranja y, mientras lo hacen, sean conscientes de los sonidos y los aromas.
5. Saboreen un gajo de la naranja. ¿Es dulce o ácida? ¿Es jugosa?

Coman lentamente y disfruten. El cerebro necesita 20 minutos para comunicar al estómago que está lleno. Su hijo puede darle tiempo al estómago para que reciba el mensaje tragando cada bocado antes de dar otro. Apoyen el tenedor entre bocados y recuérdenselo mutuamente cuando coman en familia. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Entrenamientos virtuales

La separación no implica que haya que hacer ejercicio solos. Su hija puede entrenarse conservando el distanciamiento social con estas ideas.

Toma clases en la red. Sugíerale a su hija que continúe haciendo actividades que le gustan como el yoga o el entrenamiento de fuerza. Puede también explorar nuevas opciones como el entrenamiento en circuito o Zumba. *Consejo:* Infórmense en su centro de recreo de su localidad o busquen opciones gratuitas en YouTube.



Juega. En lugar de sentarse a jugar videojuegos, su hija puede elegir un juego activo. Podría bailar al ritmo de canciones populares, jugar al tenis o probar con fitness boxing.

Busca compañía. Su hija y una de sus amigas pueden retarse para caminar, correr o montar en bici un número fijo de minutos o millas a la semana. Pueden compartir fotos de sí mismas en acción o compartir tomas de pantalla de sus aplicaciones para hacer deporte. ♥

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



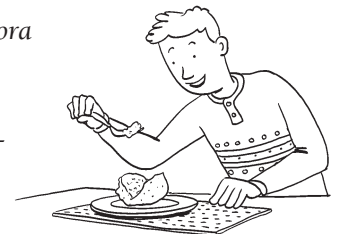
P & R Noticias sobre grasas saturadas

P: *Hace poco leí algo sobre la grasa saturada y ahora me preocupa que mi hijo coma demasiada. ¿Qué puedo hacer para que reduzca su consumo?*

R: El primer paso para reducir el consumo de grasa saturada es identificar dónde se esconde. Es abundante en alimentos que provienen de animales como la mantequilla, el queso y las carnes rojas. La grasa saturada se encuentra también en los fritos y en los productos horneados pues a menudo contienen mantequilla o aceites hidrogenados.

Si su hijo come carnes rojas como carne molida o filetes de res, debería elegir las opciones más magras cuando sea posible. Mejor todavía es que cambie a pavo molido o a pechugas de pollo sin piel que tienen menos grasa saturada. Para los productos lácteos lo mejor es el queso bajo en grasa y la leche y el yogurt descremados.

Anime también a su hijo a que limite el consumo de fritos. Podría comer una papa asada o palitos de calabacita al horno en lugar de papas fritas, por ejemplo. Indíquele así mismo que la fruta es un postre sabroso ¡sin grasa saturada! ♥



En La Cocina Salsas nutritivas

Olvídense de la salsa de cebolla francesa o de pollo estilo buffalo... Su hija puede preparar estas salsas más ligeras y sanas en un santiamén. Sirvanlas con verduras crudas.

Zanahoria al curry

Usando una batidora hagan un puré $\frac{1}{2}$ libra de zanahorias cocidas y condimentenlo con 1 cucharada de aceite de oliva, 2 dientes de ajo picados, $1\frac{1}{2}$ taza de yogurt griego descremado, 2 cucharadas de jugo de limón y curry en polvo al gusto.



Guacamole de mango

Aplasten 3 aguacates maduros con $\frac{1}{2}$ taza de cebolla morada picada, $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado, $\frac{1}{2}$ jalapeño en trocitos, unas gotas de jugo de lima y comino al gusto. Añadan 1 taza de trozos de mango.

Edamame al parmesano

Cuezan 12 onzas de edamame desgranado congelado. Con una batidora o un procesador de alimentos hagan puré con la legumbre añadiendo 1 cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de taza de queso parmesano rallado y $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo. Si quieren una salsa más untosa, añadan más aceite de oliva. ♥