

Teen Food & Fitness

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

Abril de 2018

Marshall County School System
Coordinated School Health



TOMAS RÁPIDAS

Salud y modas en la comida

Anime a su hijo a que elija siempre cosas sanas cuando le tiene que seguir las tendencias en lo relativo a las comidas. Por ejemplo, sería mejor evitar la azúcar y las calorías del café con leche de moda. Pero quizá valga la pena seguir la moda de los menús de platos pequeños, pues así podrá probar porciones razonables de distintas comidas.

Para hacer la prueba, habla

Ayude a su hija a descubrir cuándo llega al punto óptimo de actividad física con esta fácil forma de juzgar la intensidad de su ejercicio. Si quiere lograr intensidad moderada (por ejemplo, durante un paseo rápido), debería ser capaz de hablar, pero no cantar. Para algo más vigoroso, como correr, quizá pueda decir sólo unas cuantas palabras sin detenerse a tomar aliento.



¿Sabía Usted?

Cada vez más mercados de agricultores abren todo el año y otros adelantan la temporada, muchos abren en abril. Muchos también aceptan tarjetas del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés). Vayan a ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets para localizar un mercado cerca de su residencia y provéanse de verduras frescas así como de carnes y quesos producidos localmente.

Simplemente cómico

P: ¿Cómo se arregla una pizza rota?

R: ¡Con pasta de tomate!



Peso sano: ¿Qué funciona?

El peso es un reto para muchos preadolescentes y adolescentes. Para ayudar a su hijo a que entienda cómo mantener un peso sano o cómo conseguirlo, comparta con ella esas preguntas comunes entre muchachos de su edad.

P: Soy adolescente y ahora me cuesta más estar delgada. ¿Qué puedo hacer?

R: Con la adolescencia el cuerpo cambia y no son raros los cambios de peso. Procura pensar “sana” en lugar de “delgada”. Come muchas frutas y verduras, proteína magra y cereales integrales y haz por lo menos una hora al día de actividad física. Estos hábitos te ayudarán a mantener un peso que te satisfaga y a estar en líneas generales más sana.

P: Como bien y hago ejercicio, pero no pierdo peso. ¿Eliminar los refrescos realmente supondría un cambio?

R: Quizá no te des cuenta de la influencia en tu peso de lo que bebes. Las bebidas azucaradas llevan escondidas muchas calorías, por lo general sin ningún beneficio para la salud. Beber agua o leche descremada en lugar de soda reducirá el total de calorías y



de azúcar que consumas. *Idea:* Anima el agua con fruta congelada o exprime un poco de jugo fresco de naranja o limón.

P: ¿Debería dejar de comer gluten para perder peso?

R: Algunas personas evitan el gluten—que se encuentra en los cereales como el trigo y la cebada—por razones de salud. Pero los panes y las pastas sin gluten pueden tener tanta cantidad (o más) de azúcar, grasas y sodio que los hechos con trigo. En vez de eliminar un ingrediente en particular, es importante que te centres en comer una variedad de alimentos sanos. ●

Un tipo distinto de “arroz”

Las verduras desmenuzadas finas como granos de arroz aportan más hortalizas a la dieta de su hijo y tienen menos carbohidratos que el arroz de verdad. Siga estos pasos para transformar verduras en “arroz”.

Paso 1: Dividan 1 cabeza de brócoli o de coliflor en florecillas. O bien pelen 3 zanahorias grandes o 1 camote grande y córtelo en trozos del tamaño de un bocadito.

Paso 2: Desmenucen pulsando un procesador de alimentos o una batidora. O bien rallen con cuidado con un rallador de queso. Cada trozo debería ser más o menos del tamaño de un grano de arroz.

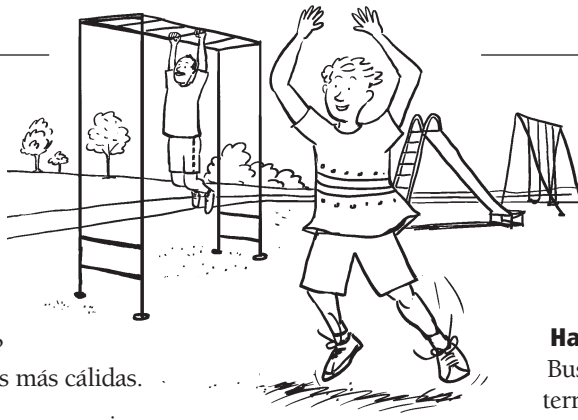
Paso 3: Salteen el “arroz” con 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén a fuego moderado hasta que se ablande, de 3 a 5 minutos. Sazonen con sal y pimienta al gusto. ●



Al aire libre: ¡No hace falta ser socio!

¿Por qué apuntarse a un gimnasio cuando su familia puede hacer ejercicio al aire libre gratis? He aquí consejos para aprovechar las temperaturas más cálidas.

Hagan un circuito de ejercicios. Elijan una ruta para caminar o correr. Luego, que su hijo haga una lista de 10 cosas que vean por el camino escribiendo un ejercicio para hacerlo en cada una. Por ejemplo, hacer 10 flexiones de tríceps en cada banco libre del parque y 10 saltos de tijera en cada señal para caminar.



Consejo: Dígale a su hijo que busque una ruta que incluya un parque o estaciones para hacer gimnasia y crucen el pasamanos o hagan flexiones en barra en cada parada.

Hagan marchas por el campo. Busquen senderos por distintos terrenos. Una colina empinada tonificará el corazón de su hijo y

fortalecerá sus piernas. En una ruta donde haya que cruzar un riachuelo practicará el equilibrio al ir de piedra en piedra. *Idea:* Durante los descansos, practiquen la flexibilidad mientras aprecian la naturaleza. Hagan estiramientos en silencio y cuenten cuántos animales distintos oyen o ven. ♥

DE PADRE A PADRE

¿Productos ecológicos, sí o no?

Mi hijo Josh me preguntó si podíamos comprar alimentos ecológicos porque son más sanos. Le dije que no estaba segura de que fueran mejores para nosotros, aunque sí que sé que son más caros. Le sugerí que nos informáramos juntos.



Aprendimos que las verduras ecológicas se cultivan sin pesticidas y sin fertilizantes sintéticos. Los agricultores tienen que usar ciertos productos naturales para poder decir que sus frutas y verduras son ecológicas.

Así que algunas personas prefieren comprar versiones ecológicas de los productos que no se pelan como las manzanas, los arándanos y las espinacas. Vamos a prestar atención a las rebajas o a los cupones de descuento y tal vez comprar de vez en cuando productos como éstos. ♥

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

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Pasatiempos activos

Al oír la palabra *pasatiempo* su hija quizá piense en algo relajante como hacer punto o coleccionar monedas. Pero algunos pasatiempos pueden ayudar a su hija a aprender algo nuevo y a realizar además actividad física. Tengan en cuenta estas ideas.

Juegos malabares. Cuando aprende a mantener en el aire las pelotas, los hombros y los brazos de su hija harán ejercicio. También practicará la coordinación de manos y ojos. Sugírela que saque de la biblioteca libros sobre malabarismos o vean vídeos de instrucciones en la red.



Geocaching. Esta busca del tesoro con tecnología de punta usa el GPS para encontrar pequeños objetos escondidos como abalorios, plumas o cuadernillos. Dígale a su hija que se baje una aplicación gratuita (vayan a geocaching.com para enterarse de cómo iniciarse). Luego ella puede caminar por su barrio o un parque para localizar los objetos que otros usuarios han escondido y dejar un objeto por cada uno que se lleva. Es una forma de poner a prueba sus destrezas de resolución de conflictos. ♥

En La Cocina

Asembrosos aguacates

Los aguacates pueden usarse para mucho más que el guacamole. Con sus grasas sanas, esta fruta tiene un sabor suave y una textura cremosa.

Huevo en hueco

Precalienten el horno a 425 °F. Corten un aguacate por la mitad, retiren el hueso y coloquen las mitades en una fuente del horno. A continuación, casquen un huevo en cada cráter. Horneen 15 minutos o hasta que los huevos se cuajen. Si lo desean, recubran con salsa.

Unto para sándwich

Saquen la pulpa de 2 aguacates y usando una

batidora háganla puré con el jugo de 1 lima y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cayena. Mezclen hasta conseguir una pasta suave. Conseguirán un unto cremoso para usar en sándwiches en lugar de mahonesa.

Aliño "rico y verde"

Coloquen la pulpa de 1 aguacate en una batidora. Añadan 1 diente de ajo, 2 cebolletas verdes troceadas, $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de taza de cebollinos frescos picados y otro tanto de perejil, y el jugo de 1 limón. Mezclen bien. Refrigeren la mezcla en un frasco y disfrútenla como moje para verduras o aliño de ensaladas. ♥

