

Teen FOOD & FITNESS

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

Febrero de 2012

Oakley Union Elementary School District
Cheryl Wagner, R.D., Director of Nutrition Services

TOMAS RÁPIDAS



"Sentadillas de pared"

He aquí un estupendo ejercicio que fortalecerá las piernas de su hija. Sugiera que coloque la espalda contra la pared, con los pies separados a la altura de las caderas y que se deslice como si se sentara. Dígale que mantenga esta posición de 20 a 40 segundos, que se ponga de pie derecho y que lo repita todo tres veces. *Idea:* Puede hacer esto mientras ve TV.



¿Sabía Usted?

Quando los adolescentes no duermen lo suficiente tienden a comer más. Esto es porque la falta de sueño afecta a las hormonas que regulan el apetito. Además ¡al estar más tiempo despiertos tienen más tiempo para botanear! Anime a su hijo a que duerma de 8½ a 10 horas cada noche y que evite comer cosas pesadas las dos horas antes de irse a la cama.

El cuidado de las lentes de contacto

¿Usa su hijo lentes de contacto? Anímelo a que siga las instrucciones para su cuidado impresas en el paquete. Por ejemplo, usar lentes para dos semanas durante más tiempo puede causar infección de ojos. Dígale que señale en su calendario cuándo se puso las lentillas y cuándo debería sustituirlas.

Simplemente cómico

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



R: Porque nunca se saltan un segundo.

Con ganas de desayunar

Tanto si su hija se levanta de la cama lista para enfrentarse al día o si lo hace enfurruñada y sin ganas de hablar con nadie, ¡lo cierto es que necesita desayunar! Observe con qué humor se levanta para hacerse una idea de cómo proponer una comida sana antes de que se vaya a la escuela. Considere estas ideas.

Parlanchina

Tal vez a su hija le gusta hablar entre bocado y bocado. Si es así, haga planes para comer con ella. También podría invitar a una amiga a desayunar en su casa y las dos pueden caminar juntas a la parada del autobús. Disfrutará más de un desayuno nutritivo si tiene con quien compartirlo.

Dormilona

Para una muchacha que está un poco aturdida por la mañana y prefiere el silencio, coloque el periódico en la mesa de la cocina para que pueda comer mientras lee. Pruebe con comidas sencillas de toda la vida como huevos revueltos o avena caliente con fruta y nueces. *Idea:* Considere poner música suave de fondo para ayudar a su hija a mantener la calma.



Madrugadora

¿Entrenamiento de natación? ¿Noticiero de la mañana? Si su hija está ocupada con actividades antes de empezar la escuela, podría resultarle más fácil desayunar en el comedor escolar. Hablen de las opciones que le darán la energía que necesita como huevos cocidos y tostada integral o cereal integral con leche descremada.

Con prisas

Aunque ponga el despertador es posible que su hija no se levante a tiempo y tenga que correr para llegar al autobús. Para un desayuno rápido que puede tomar deprisa, tenga a mano barras de granola bajas en azúcar, bolsitas de cereal o yogurt descremado y cucharitas desechables. ♥

¡Prueba esto!

He aquí tres ideas que le harán apetecible a su hijo el desayuno matutino.

1. Copa de waffle. Recubra waffles integrales con mermelada sin azúcar, nata montada sin grasa y almendras molidas.

2. Sándwiches de fruta. Ponga crema de queso sin grasa y rodajas de manzana sobre un panecillo integral tostado. O bien pruebe rodajas de pera y queso derretido sobre pan de trigo integral.

3. Rica granola. Para tener un desayuno preparado que puede durar una semana (o más), mezcle 4 tazas de copos de avena, ½ taza de pipas de girasol, ½ taza de jarabe de arce o miel y 1½ cucharada de aceite de canola. Extienda sobre una bandeja para el horno y cocine a 350° F durante 25 minutos. Incorpore 1 taza de pasas después de hornear la mezcla. ♥



Alergias alimentarias: Importancia de las amistades

Su hijo tiene por lo menos un amigo con alergias alimentarias. Para que entienda mejor cómo echar una mano a su amigo, repase con él estas ideas.

Informarse sobre las alergias. Sugírela que busque en Google la alergia de su amigo para aprender más sobre ella (una buena fuente es www.foodallergy.org). Si alguien es alérgico a los frutos secos, a la leche, a los huevos, el trigo, o los mariscos, por ejemplo, el alimento podría causar una pequeña reacción como un sarpullido o algo más serio que ponga en peligro la vida. Explíquele a su hijo que es adecuado preguntar sobre las alergias alimentarias pero que su amigo quizá se sienta más cómodo hablando con él a solas que en un grupo.



Leer las etiquetas. Las personas con alergias a los alimentos necesitan comprobar con atención los ingredientes en las etiquetas. Pero los adolescentes con alergias quizá sientan reparos por leer las etiquetas delante de sus compañeros.

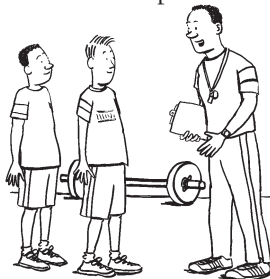
Anime a su hijo a acostumbrarse a leer las etiquetas para informarse del contenido nutricional: así elegirá alimentos más sanos y podrá ayudar a su amigo a evitar las alergias.

Evitar compartir alimentos. Recuerde a su hijo que no comparta su comida. Cambiarse la comida puede ser la causa accidental de que su amigo coma algo que provoque una reacción alérgica. *Idea:* Recomiende a su hijo que se lave bien las manos después de comer para asegurarse de que no traspasa comida a un objeto que pueda tocar su amigo alérgico. ♥

DE PADRE A PADRE Ayuda con los entrenamientos

Cuando mi hijo Zach decidió prepararse para el primer equipo de fútbol, me dijo que tenía que empezar a entrenar y que cambiar su dieta. Al principio hablaba de suplementos para la forma física y un horario intenso de levantamiento de pesas como el que seguían sus atletas profesionales favoritos.

Me preocupaba que pudiera excederse así que le sugerí que pidiera ideas a su entrenador. Yo hablé también con otros padres



y me enteré de una clase gratuita sobre entrenamiento con pesas para adolescentes en nuestro centro comunitario. Gracias a los consejos del entrenador y a las ideas sobre nutrición que consiguió en la clase, mi hijo piensa que está mejorando su forma física.

Estoy segura de que Zach va a seguir viendo fotos de atletas a los que se quiere parecer. Pero por lo menos ahora tiene el apoyo de gente en la que confía para lograr alcanzar los objetivos físicos que se ha propuesto. ♥

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
540-636-4280 • 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

Entrenamientos de cardio

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos al día de actividad física para mantenerse sanos. Para ayudar a su hija adolescente o preadolescente a conseguirlo, dele estas sugerencias.

• **Encuentra el momento.** Anímela a incluir el ejercicio físico en su horario normal. Dígale que lo escriba en su agenda lo mismo que anotaría cualquier otra cosa. *Idea:* Podría ajustar la alarma en su celular para que le recuerde cuándo llega la hora de hacer ejercicio.

• **Trae a una amiga.** Hacer ejercicio con una compañera es más divertido y su hija sentirá menos tentaciones de saltárselo. *Idea:* Recuerde que usted podría ser la compañía ideal para su hija cuando haga ejercicio. Pasará tiempo con ella y usted hará también ejercicio.

• **Elige una clase.** Si su hija se compromete a ir a una clase es probable que sea constante. Conocerá a otros adolescentes y le podrán llamar o enviar correos si ella no va a clase. Ayúdela a que encuentre algo que le guste como kickboxing o Zumba. ♥



En La Cocina

Comidas de cazuela

Un estofado o una sopa es una comida agradable en invierno. He aquí unas cuantas recetas.

Estofado de res. Ponga 2 libras de carne en dados en una cazuela grande con 1½ taza de caldo de carne en la que se ha disuelto ½ cucharadita de polvo de ajo, 1 cucharadita de pimentón y 1 cucharadita de salsa Worcestershire. Añada 3 papas en dados y 4 zanahorias en rodajas. Tape y cocine a fuego bajo durante una hora. Incorpore ¼ taza de harina y cocine otros 15 minutos hasta que todo esté tierno.

Pasta y frijoles. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una cazuela y saltee 1 diente



de ajo picado y ¼ taza de cebolla picada. Incorpore 28 onzas de tomates troceados, 8 onzas de salsa de tomate y ½ cucharadita de condimento italiano. Caliente hasta que todo hierva, tape y cocine a fuego lento durante 25 minutos. Añada 2 tazas de macarrones cocidos y una lata de 15 onzas de frijoles rojos (escurridos). Cueza todo 5 minutos más.

Sopa de pollo y maíz. Haga puré un paquete de 10 onzas de maíz con 2 tazas de leche descremada. En una cazuela grande mezcle 2 tazas de caldo de pollo, ½ cucharadita de cebolla en polvo, 2 tazas de pollo cocinado y otro paquete de 10 onzas de maíz. Incorpore el puré de maíz y cocine a fuego lento durante 5 minutos. ♥