

Teen FOOD & FITNESS

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

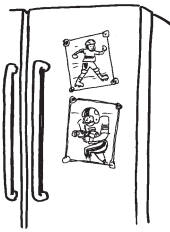
Octubre de 2009



TOMAS RÁPIDAS

Fotos de acción

Motive a su hijo a mantenerse en forma exhibiendo fotos suyas haciendo algo activo. Puede decorar la nevera o la repisa de la chimenea con imágenes de su hijo jugando al fútbol o patinando con sus amigos. Las fotos le recordarán que un estilo de vida activo es algo de lo que sentirse orgulloso.



El limón ayuda

El jugo de limón puede aportar nutrientes y sabor a alimentos y bebidas. Hay limones todo el año y son una excelente fuente de vitamina C. Ponga jugo de limón en el pollo o el pescado antes de cocinarlos al horno o a la parrilla. O bien sugiera a su hija que exprima un limón en agua fría para realzar su sabor.

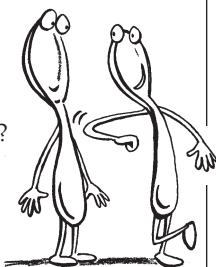
¿Sabía Usted?

La investigación ha demostrado que el 80 por cien de los adolescentes obesos se convierten en adultos obesos. Explique a su hija que los hábitos alimentarios se adquieren en la adolescencia y que resulta más difícil modificarlos cuando la gente se hace mayor. Lo bueno es que hasta los cambios más pequeños podrían influir en el resultado. Por ejemplo, anímela a añadir de 10 a 15 minutos diarios de ejercicio a sus costumbres diarias y a reducir los refrescos.

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo una cuchara a la otra?

R: Vamos a remover un poco las cosas.



Gwinnett School Nutrition Program
Karen Crawford, MS, RD, CSP

Comer con sensatez

“¡Estoy llena!”

¿Le dice esto su hija con frecuencia después de las comidas? Comparta estas ideas con ella para ayudarla a evitar los excesos con la comida.

Platos servidos. No pongan las fuentes de servir en la mesa. Las comidas familiares facilitan ponerse mucho en el plato y luego repetir. Sirvan cada porción en cada plato y dejen el resto en el mostrador de la cocina. Si su hija tiene que levantarse a por más, puede que le tiente menos hacer ese esfuerzo.



Más despacio. Explique a su hija que el estómago tarda 20 minutos en decirle al cerebro que está lleno. Comerá despacio si deja el tenedor entre bocado y bocado y si mastica bien. Comerá menos y digerirá mejor la comida.

Comer con regularidad. Saltarse comidas, tanto si se quiere hacer dieta o por ganar tiempo, con frecuencia lleva a comer en exceso. Cuando su hija llega al extremo de tener demasiada hambre, tal

vez intente compensar comiendo más de lo que necesita. Recuérdele que coma a lo largo del día y que incluya tentempiés sanos (fruta, cereal integral) para hacerle más llevadero el tiempo entre comidas.

Comidas con sustancia. Si su hija come alimentos ricos en fibra o proteína, por ejemplo arroz integral o frijoles negros, no tendrá tanta necesidad de dulces o de chips. Los alimentos que contienen muchos nutrientes la mantendrán llena más tiempo que los que tienen calorías vacías. ♥

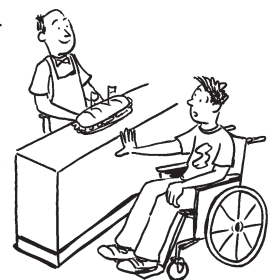
Porciones perfectas

Una forma de evitar el exceso en la comida es vigilar el tamaño de las porciones. ¡Y hay que mirar bien porque las porciones han crecido desde los años de su infancia! Comparta estos ejemplos con su hijo:

■ Un panecillo bagel de 3 pulgadas hace 20 años tenía 140 calorías. Ahora, los supermercados y las panaderías venden bagels de tamaño “jumbo” con más del doble. Corten los panecillos por la mitad o bien sirvan “mini bagels”.

■ Un mollete con arándanos hace 20 años pesaba 1.5 onzas y contenía unas 210 calorías. El mollete típico hoy es tres veces más grande y tiene 500 calorías. Sugiera a su hijo que pida un mollete bajo en grasa y envuelva la mitad para comerla más tarde.

Idea: Su hijo puede poner a prueba su conocimiento sobre el tamaño de las porciones en <http://hp2010.nhlbihin.net/portion>. ♥

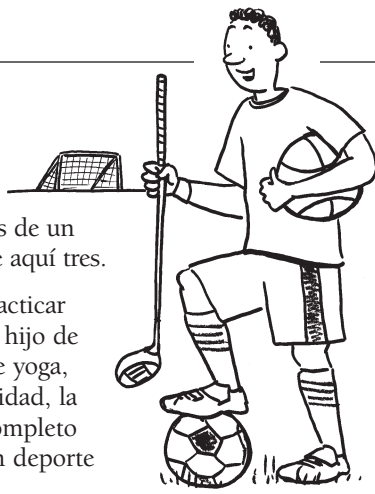


Mézlalo

La variedad tiene su importancia en lo relativo al deporte. Entrenar en varios deportes o realizar más de un tipo de actividad física aporta muchos beneficios. He aquí tres.

1. Desarrolla distintas capacidades. Practicar una variedad de deportes mantendrá en forma a su hijo de diversas maneras. Por ejemplo, una combinación de yoga, ráquetbol, remo y baloncesto desarrollará la flexibilidad, la resistencia, la fuerza y la coordinación. Un atleta completo estará en mejor forma que uno que sólo practica un deporte durante todo el año.

2. Reduce el riesgo de lesiones. Las lesiones por uso excesivo pueden producirse cuando su hijo hace el mismo



movimiento día tras día. Mover una raqueta de tenis puede producir codo de tenista y correr en pista puede causar dolores en las espinillas. Para prevenir problemas un tenista podría nadar para hacer ejercicio de brazos y un corredor podría montar en bicicleta para fortalecer los músculos de las piernas.

3. Mantiene el interés. Un jugador de fútbol se podría beneficiar si descansara de vez en cuando. En lugar de asistir a una clínica de fútbol fuera de temporada, su hijo puede mantenerse activo uniéndose al equipo de voleibol o tomando lecciones de kárate.

Quizá descubra así que le apetece más el fútbol cuando empiece la próxima temporada. ♣

DE PADRE A PADRE



Alimentos para "alguna vez"

Cuando mi hija Michelle se propuso perder peso, empezó a pensar en los alimentos como "buenos" o "malos". Las ensaladas y la fruta eran buenas y los helados y las galletas eran malos. Procuraba comer sólo los sanos y se avergonzaba cuando comía algo que no era nutritivo.

Hablé con la enfermera de la escuela y ella me sugirió que Michelle cambiara sus categorías a "todos los días" y "alguna vez". La enfermera me dijo que una galleta y un cucurucho de helado están bien "alguna vez": de otro modo Michelle sentiría privación y le resultaría más difícil seguir su dieta.

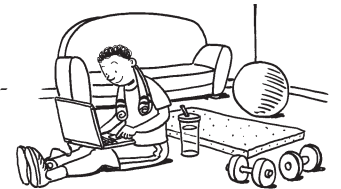
Cambiar las etiquetas ha modificado de verdad cómo Michelle piensa sobre la comida. Se come una brownie de vez en cuando sin sentirse culpable y ahora que sigue una dieta sana se siente mucho mejor. ♣



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Controla tu forma física

La tecnología ofrece nuevos métodos para llevar la cuenta de la actividad física que se realiza. Comparta estas herramientas con su hijo para ayudarlo a no perder la motivación y a celebrar sus avances:



- Dígame que empiece un diario de ejercicio físico en www.myfitnessjournal.com o bien que lleve la cuenta de sus sesiones de ejercicio en www.presidentschallenge.org. Anotar su actividad diaria lo ayudará a alcanzar cada día la hora de ejercicio diario aconsejada.
- Sugírela que se asocie con un amigo o un familiar y que se envíen correos electrónicos o mensajes de texto sobre lo que hacen para estar en forma ("¡Acabo de correr tres millas!"). Pueden motivarse mutuamente escribiendo respuestas con palabras de ánimo ("¡Muy bien hecho!").
- Creen un blog relativo a la forma física de su familia en www.blogger.com o en www.livejournal.com. Escriban en él por turnos ("Nuestros senderos favoritos", "Campamento de golf"). Localicen a otros blogueros que escriben sobre el ejercicio físico y lean sus entradas para conseguir nuevas ideas. *Nota sobre seguridad:* Controle la actividad de su hijo en la red para asegurarse de que visita sólo sitios web seguros. ♣

En La Cocina

¡Pasta, por favor!

Espaguetis, lacitos, macarrones... conviertan la pasta en cenas saludables que atraerán a sus hijos.

Pollo primavera

Ase 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel y córtelas en dados. Cocine y escurra 1 libra de espaguetis. Mezclen los espaguetis y el pollo con 2 cucharadas de aceite de oliva, ½ taza de queso parmesano rallado y 2 tazas de verduras cocidas en microondas (rodajas de zanahorias, trozos de brécol).

Ensalada caprese

Cueza 1 libra de lacitos de pasta. Escurra y aclare con agua fría. Añada a la pasta 1 pinta de tomatitos,

¼ taza de queso mozzarella en trozos y ¼ de taza de albahaca fresca troceada. Aliñe con 2 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre balsámico.

Sopa de macarrones

Caliente 4 tazas de caldo bajo en sodio (pollo, ternera o verduras) hasta que hierva. Reduzca el fuego y añada 1 taza de macarrones, 1 taza de un combinado de verduras congeladas y 1 lata de frijoles blancos. Cocine 10 minutos o hasta que la pasta y las verduras estén tiernos.

Idea: Use siempre que pueda pasta integral o de multicereales. ♣



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 Aspen Publishers, Inc. 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