

Teen Food & Fitness

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

Septiembre de 2009



TOMAS RÁPIDAS

Se come aquí

¿Come o merienda su familia enfrente de la TV? Establezcan la norma de comer sólo en la cocina o en el comedor. Prohibir la comida en el resto de la casa animará a jóvenes y a adultos a comer solamente cuando tengan hambre.

Jugar a la pelota

Puede que se esté acabando el verano ¡pero no guarden los guantes de béisbol! Juegue con su hijo y vean cuántos lanzamientos acertados pueden realizar. Organicen un partido de softball en su barrio. O bien jueguen a “el mono en el centro”: Dos jugadores se lanzan la pelota mientras que un tercero intenta quitársela.



¿Sabía Usted?

Lavarse las manos es estupendo para conservar la salud. Recuerde a su hija que es especialmente importante que se las lave antes de comer o de cocinar. Debería usar agua caliente y frotarse con abundante jabón. ¿Durante cuánto tiempo? Dígale que cuente despacio hasta 30.

Simplemente cómico

P: ¿Qué se vuelve más y más difícil de alcanzar cuanto más rápido corres?

R: Tu aliento.



Gwinnett School Nutrition Program

Karen Crawford, MS, RD, CSP

Comida para pensar

Usted sabe que comer bien y hacer ejercicio puede mantener en forma el cuerpo de su hijo. ¿Pero sabía usted que ciertos alimentos pueden contribuir a que su cerebro funcione también mejor? He aquí una guía de alimentos que ayudarán a su hijo a pensar y a trabajar lo mejor posible.

Grasas sanas. A su hijo le resultará más fácil aprender y recordar información si come salmón y nueces. ¿Por qué? Porque estos alimentos contienen ácidos grasos omega 3 que contribuyen al funcionamiento del cerebro. Anime a su hijo a comer tres o cuatro porciones semanales de alimentos ricos en omega 3. *Otras fuentes:* soja, pipas de girasol, huevos, tofu.

Antioxidantes. Las bayas (arándanos, moras, fresas y frambuesas) contienen muchos antioxidantes los cuales mantienen la salud de las células del cerebro. Sugiera a su hijo que coma un tazón de bayas frescas o que las ponga en el cereal, la avena, los panqueques o el yogurt. *Otras fuentes:* pasas, uvas negras, kiwi, col rizada y brécol.

Ácido fólico. Esta importante vitamina—llamada también folacina—puede fortalecer la memoria de su hijo. Use hojas



de espinacas crudas en lugar de lechuga en sándwiches y ensaladas. *Otras fuentes:* aguacate, naranjas, cereales enriquecidos, pan de trigo integral.

Proteína. La carne y los productos lácteos contienen muchas proteínas, indispensables para la formación de células cerebrales. Una porción de proteína en cada comida puede ayudar a su hijo a pensar con claridad y a permanecer alerta todo el día. *Otras fuentes:* huevos, legumbres, manteca de cacahuete.

Idea: El ejercicio físico es también bueno para la mente de su hijo. Sugiera que dé un paseo o corra después de la escuela para recargar sus energías antes de empezar a hacer los deberes. ♥

En el comedor escolar

Los almuerzos en la escuela son más sanos que nunca. Muchos incluyen ahora fruta fresca y verdura, cereales integrales y pizza con grasa reducida. Comparta estas ideas con su hija para ayudarla a elegir el mejor almuerzo posible:

- Lee cada semana el menú del almuerzo. Planear de antemano permite organizar una dieta más equilibrada.
- Selecciona tus platos de entre una variedad de grupos de alimentos: cereales, frutas, verduras, proteína, lácteos.
- Toma ensalada como plato principal o como guarnición. Procura que tenga siempre muchas verduras y frutas frescas y pocos elementos altos en calorías como ensalada de papas, picatostes y salsas.
- Bebe agua o leche desnatada. ♥



Meriendas después de la escuela

La merienda proporciona a su hija una buena dosis de necesaria energía entre el almuerzo y la cena. Siga estas sugerencias para ayudar a su hija a elegir opciones sanas:

- Llene su refrigerador con meriendas que usted y su hija preparen antes de tenerlas que consumir. Por ejemplo, rellenen pan de pita integral con salsa de tomate y mozzarella descremada. Puede meter una en el microondas y



preparar así una pizza instantánea. O bien, si hizo pollo de cena, corte algún filete extra y preparen bocadillos en pan de trigo integral.

- Las botanas compradas a veces están bien pero puede haber una enorme diferencia entre las distintas marcas. Algunas barras “integrales” de granola tienen menos cereales integrales que otras. Y algunos tipos de fruta seca tienen azúcar añadida. Asegúrese

de leer las etiquetas de los ingredientes y la información sobre el contenido nutritivo antes de comprar una botana.

- Anime a su hija a llevarse tentempiés nutritivos a los entrenamientos de deportes o al trabajo a fin de no caer en la tentación de la comida rápida. Puede llevarse pretzels sin sal, palitos de zanahoria o una naranja. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

El hábito de correr

Correr desarrolla la resistencia, fortalece los músculos y relaja el estrés. ¡Y encima es gratis! He aquí formas de incluir las carreras en el régimen diario.

Entrenarse para una buena causa

Sugiera a su hija que se apunte en una carrera con fines benéficos. Puede entrenarse corriendo a diario distancias cada vez mayores. Busquen anuncios en los periódicos o pregunten en el United Way de su localidad (www.unitedway.org).



Unirse al grupo

Correr con otras personas motiva mucho: Si a su hija le gusta competir, podría disfrutar uniéndose al equipo de atletismo de su colegio. Puede que su comunidad tenga también un equipo de corredores. Considere también correr con su hija. Es una manera estupenda de estar en forma y de conectar con su hija. ●

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

En La Cocina

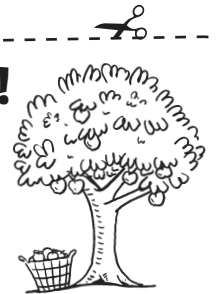
¡Deliciosa manzana!

¿Sabe su hija que hay más de 7.500 variedades de manzanas en el mundo? Lleve a casa distintos tipos (gala, golden, granny smith) para que su hija los pruebe. A continuación usen unas cuantas variedades en estas fáciles recetas.

Ensalada de manzana. Corten una manzana y dos tallos de apio en palitos finos. Aliñen con 1 cucharadita de jugo de limón, 1 cucharada de mayonesa baja en grasa y 1 cucharadita de mostaza de Dijon. Echen por encima trocitos de nueces.

Gofres de manzana. Pelen y corten en rodajas dos manzanas. Colóquenlas en una sartén con 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharadita de azúcar morena. Cocinen dando vueltas sobre fuego moderado hasta que las manzanas se ablanden. Pónganlas sobre gofres integrales tostados y espolvoreen con canela.

Sándwich de manzana. Cubran pan de trigo integral con capas de manzanas en rodajitas, queso brie y mostaza. Envuelvan en papel de aluminio y calienten en el horno durante 10 minutos a 350°. O bien hagan un emparedado con rodajas de manzanas y manteca de cacahuete. ●



P & R ¿Sin Gimnasia?

P: Mi hijo está en su año junior y la clase de Gimnasia no es obligatoria. ¿Cómo puedo asegurarme de que haga todos los días el suficiente ejercicio?

R: Si su hijo no se matriculó en clase de Educación Física este año necesitará encontrar la actividad física fuera del horario escolar. Podría ir a la escuela caminando o en bici o unirse a uno de los equipos deportivos de su colegio. Podría también nadar, jugar al ráquetbol o apuntarse a clases de gimnasia en el centro polideportivo local o en YMCA.

Añada ejercicio físico en casa a las tareas de su hijo. Vayan de paseo por el barrio después de cenar o pídale ayuda con trabajos que le hagan sudar como quitar hierbas en el jardín o limpiar los armarios.

Cuando su hijo se matricule para las clases del curso que viene recuérdale que puede tomar Gimnasia como optativa. Es un buen ejercicio físico, le dará un respiro entre tantas horas sentado en clase y es una forma entretenida de ponerse en forma junto con sus amigos. ●

