

Teen FOOD & FITNESS

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

Febrero de 2018

Fayette County Schools
Coordinated School Health



TOMAS RÁPIDAS

Noticias sobre la fruta seca

Las uvas, los albaricoques secos y las hojuelas de banana contienen muchos de los nutrientes de la fruta fresca, especialmente fibra. Pero también contienen mucha azúcar natural, de modo que su hijo debería elegir paquetes sin azúcar añadida y limitarse a comer la porción recomendada. Además de comer un puñadito podría añadir fruta seca a una ensalada o incorporarla al yogur o a la avena.



Respira con tranquilidad

Cuando su hija haga ejercicio es importante que respire correctamente. Contener la respiración durante los entrenamientos de fuerza (levantando pesas o el peso de su cuerpo) puede producir mareos y náusea. Para cerciorarse de que toma mucho oxígeno, animela a que *exhale* al levantar el peso y a que *inhale* al bajarlo.

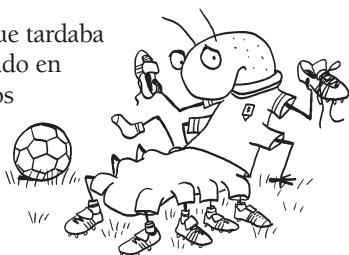
¿Sabía Usted?

Es probable que dos niños en cada clase tengan una alergia alimentaria. Aunque su hijo no se encuentre entre ellos puede ayudar a los demás si no comparte su comida en la escuela y si sigue las normas sobre las golosinas que puede traer para su equipo. *Nota:* Las alergias más comunes son a la leche, los huevos, los cacahuates, las nueces, el trigo, la soja y el marisco.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué llegaba siempre tarde el ciempiés al entrenamiento de fútbol?

R: Porque tardaba demasiado en atarse los zapatos.



Qué hacer con los comensales caprichosos

Si tienen un comensal caprichoso en casa ¡no crean que son los únicos! Aprovechen estas estrategias para ayudar a su hija a que sea más intrépida — y *más sana* — cuando coma.

Poco a poco

Si su hija evita todo lo verde, un plato hasta arriba de verduras puede abrumarla. Ofrezcale porciones pequeñas de alimentos nuevos para animarla a que los pruebe sin presión. Por ejemplo, preparen un bar de ensalada para su familia y anime a todos a que tomen cantidades pequeñas de distintas verduras.

Limite las golosinas

Si tiene en casa galletas, chips y dulces, es posible que su hija se llene con ellos antes o después de las comidas, en lugar de comer lo que usted cocina. Considere limitar las golosinas insanas para que le apetezca más probar lo que se sirve en las comidas.

Pruebe una y otra vez

Puede que a su hija no le guste el pescado a la plancha la primera vez que lo pruebe. ¡O la quinta! Lo cierto es que se



pueden necesitar hasta 15 intentos para que su hija acepte un nuevo alimento. Siga presentándole cosas nuevas. Sírvalas, quizá, de formas distintas: ponga pescado en tacos y cúbralo con salsa de frutas o añádale a un cuenco con arroz.

Dé buen ejemplo

Que su hija los vea a ustedes disfrutando de los alimentos sanos que quieren que ella coma. La investigación ha demostrado que los niños suelen comer lo que ven comer a sus padres o guardianes. ¡Podría comer espinacas o lentejas si *ustedes* las comen! ♥

Cómo elegir un deporte de equipo

Los deportes de equipo pueden enseñar a su hijo el valor de la competitividad sana y el poder del trabajo con otras personas. Comparta con él estas formas de encontrar uno que le vaya bien:

- Empiecen con un juego que le guste: será más probable que siga con él. El béisbol puede irle bien si suele jugar a atrapar una pelota en su patio o si ve partidos de béisbol en la TV.
- Elijan un deporte parejo con sus habilidades. Si le resulta fácil saltar a buena altura o correr con rapidez, podría considerar el atletismo o el baloncesto. O si es como un pez en el agua podría unirse al equipo de natación. ♥



Aprende mientras ganas

Con un empleo en el campo de la alimentación, su hijo podría traer a casa algo más que un cheque. También le puede servir para desarrollar su conocimiento sobre los alimentos e incluso a moverse en el trabajo. Dígale que tenga en cuenta estos empleos.

Empleado en el supermercado. Al reponer los productos en los estantes, su hijo aprenderá los nombres de los alimentos que coloca. Podría colocar frutas y verduras como carambolas o colirrábanos u organizar quesos como el



y las rebajas: esto le enseñará a comprar con inteligencia.

Mesero. Su hijo conseguirá muchas ideas sobre cómo preparar y presentar la comida y quizá pruebe nuevos platos en el menú. Por ejemplo, el cocinero podría recubrir las chuletas de cerdo con un glaseado de mostaza y jarabe de arce o usar ensalada de tomate y pepino como guarnición. Pídale que haga en casa una comida inspirada por una de su restaurante. ●

gruyere o el gorgonzola en la sección de lácteos. En casa podría buscar recetas que incluyan los alimentos interesantes o poco comunes que descubra.

Cajero. Anime a su hijo a que preste atención a cuánto cuestan distintos alimentos, qué cupones de descuento usan los clientes y qué está de rebajas cada semana. Podría ayudarlo a hacer una lista de la compra basada en los cupones

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicios con bufanda

Una bufanda no es sólo para abrigar el cuello en invierno: ¡su hija puede usarla también para hacer ejercicio! Sugérela que haga estas tablas de ejercicios.

● **Haz figuras de ochos.** Con las piernas separadas a la altura de los hombros, agáchate y mueve una bufanda haciendo un movimiento de ochos. Empieza con la bufanda en la mano derecha, muévela entre las piernas y por detrás de tu rodilla izquierda y agárrala con la mano izquierda. Ahora pásala por detrás de la rodilla derecha y agárrala con la mano derecha. Repite el movimiento 5 veces y luego invierte la dirección.



● **Lanza y toca.** Desarrolla la coordinación y la velocidad compitiendo contra ti misma. Lanza al aire una bufanda ligera y comprueba cuántas palmadas puedes dar antes de que caiga. Agárrala y repite otra vez. Puedes hacer estos otros movimientos mientras cae la bufanda: Dar vueltas en círculo, tocarte los dedos de los pies ¡e incluso hacer una voltereta lateral! ●



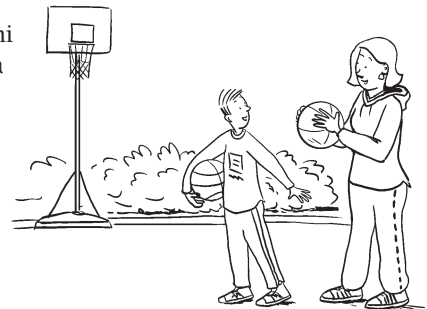
DE PADRE A PADRE

¡No te pases!

Me dio gusto que mi hijo Mason comenzara a hacer ejercicio. Pero cuando empezó a correr y a levantar pesas dos veces al día, temí que se estuviera obsesionando.

Queríamos enterarnos de cuánto ejercicio físico se recomienda para niños de 13 años y descubrimos que necesita una hora de actividad física al día. También leímos que demasiado ejercicio puede causar lesiones por uso excesivo como desgarros musculares o fracturas por estrés.

A Mason no le atraía la idea de una lesión y de no poder hacer ejercicio. Ahora se ha relajado un poco y la mayoría del tiempo hace ejercicio una vez al día. Está satisfecho porque se está fortaleciendo y yo estoy también más tranquila. ●



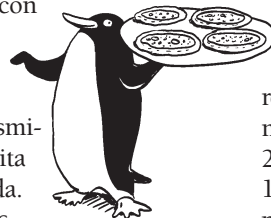
En La Cocina

Más allá de la pizza de caja

¿Por qué limitarse a la salchicha y la mozzarella cuando hay tantos y tan sabrosos ingredientes para la pizza? Prueben estas variaciones.

Pollo a la barbacoa

Precalienten el horno a 375 °F. Coloquen 4 panecillos finos para sándwich en una fuente del horno y extiendan en cada uno $\frac{1}{2}$ cucharada de salsa barbacoa baja en sodio. Recubran con 2 cucharadas de queso pepper jack rallado, $\frac{1}{4}$ de taza de pollo cocinado y desmigajado y 1 cucharadita de cebolla roja picada. Horneen 10 minutos.



Pimiento y queso

Precalienten el horno a 450 °F. Extiendan en una fuente redonda y antiadherente masa integral para pizza comprada. Rocien con 1 cucharada de aceite de oliva. Sazonen con $\frac{1}{8}$ de cucharadita de ajo en polvo y añadan 1 pimiento verde en rodajas, $\frac{1}{4}$ taza de queso cheddar rallado y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta negra. Horneen 12–15 minutos.

Pita mediterránea

Precalienten el horno a 450 °F. Separen 2 panes pita integrales. Recubran cada mitad con 1 cucharada de salsa de tomate, 2 cucharadas de queso feta desmigajado y 1 cucharada de aceitunas negras partidas por la mitad. Horneen 12–15 minutos. ●

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