Teen Food & Fitness™

Ideas sanas para los estudiantes de la escuela media y la secundaria — Septiembre de 2013

Mitchell County School Nutrition Program

TOMAS RÁPIDAS

Amplía tus miras

Hay más de 350 variedades de frutas y verduras. Pero la mayoría de la gente suele comer sólo seis: manzanas, naranjas, bananas, papas, tomates y cebollas. Anime a su hija a que pruebe algo nuevo variando las frutas de su frutero y sirviendo verduras distintas en las comidas.

¿Sabía Usted? Un niño que tiene una TV en su dormitorio puede resultar más obeso que uno que no la tiene. Y sin embargo más de la mitad de los niños estadounidenses tiene su propia TV. Si su hijo preadolescente tiene una, considere llevarla al cuarto de estar o a cualquier otra habitación de uso común. Tomar medidas para mantenerlo en un peso sano reducirá su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y diabetes.

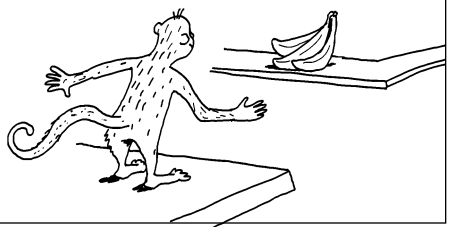
Fotos atléticas

He aquí una curiosa manera de recordarle a su hija que la buena forma física no sólo es cuestión de salud sino que también es algo que le da placer. Tome fotos de su hija cuando practique deportes o haga una actividad física con una amiga. Ponga las fotos donde pueda verlas con frecuencia, por ejemplo en la puerta de la nevera o enmarcadas sobre la repisa de la chimenea.

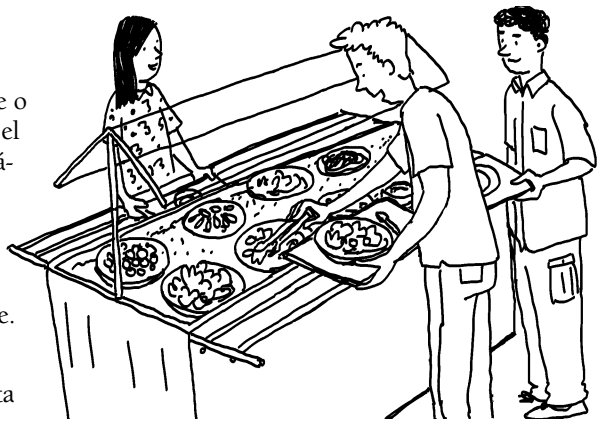
Simplemente cómico

P: ¿Por qué cruzó la carretera el mono?

R: ¡Para llegar a las bananas!



Comida sana todo el día



Anime a su hijo adolescente o preadolescente a que empiece el curso escolar repasando sus hábitos de alimentación. Estos consejos lo guiarán por el proceso de elegir bien sus alimentos a lo largo de todo el día desde la mañana a la noche.

Desayuno

El cuerpo de su hijo necesita nutrirse después de una larga noche sin comer. Sugiérale que combine las proteínas con los cereales integrales para conseguir energía duradera. *Idea:* Podría calentar restos de comida para la comida de la mañana o comer el desayuno en la escuela.

Almuerzo

El menú de la escuela facilita que su hijo coma alimentos de todos los grupos alimenticios. Y planear con antelación le permite ingerir una dieta equilibrada a lo largo de la semana. Por ejemplo, podría elegir el bar de ensalada el lunes si va a comer hamburguesa el martes.

Cena

Ayude a su hijo a coronar un día de sana alimentación comiendo una cena equilibrada. Inclúyalo en la planificación o la preparación de la cena. ¡Hasta podría inventarse su propia especialidad! *Consejo:* Para conseguir ideas repasen las muestras de planes de comidas diarias en *choosemyplate.gov.*

Nota: Los refrigerios y botanas impiden que su hijo pase hambre entre horas y coma luego en exceso. Anímelo a que consuma refrigerios sanos como palomitas de maíz (sin mantequilla), zanahorias pequeñitas y hummus o queso de hebra.

El poder de la proteína

¡Las proteínas no son todas iguales! Ayude a su hija a que elija una variedad de proteínas sanas con estas sugerencias:

- Coman carne magra como pollo, pavo y pescado. Si su hija come carne de res, procure que sean cortes magros y que recorte los trozos de grasa.
- Consuman proteína que no proceda de la carne, por ejemplo huevos, frutos secos, tofu, productos lácteos sin grasa y legumbres (los frijoles blancos, pintos y negros son buenas opciones).
- Limite la proteína procesada como el beicon, los perritos calientes y los embutidos: normalmente contienen mucha grasa y mucho sodio.

Consejo: Los niños entre los 9 y los 13 años necesitan 5 onzas de proteína al día. Las muchachas adolescentes necesitan 5 onzas y los muchachos adolescentes necesitan $6\frac{1}{2}$ onzas.

© 2013 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Más ejercicio

El ejercicio físico no tiene que consumir mucho tiempo. Comparta estas ideas comunes y corrientes para ayudar a su hija a que incluya más ejercicio a su jornada:

- Camina alrededor de tu bloque cuando hables con tus amigos por teléfono.
- Ponte de puntillas (elévate sobre los dedos de los pies y luego baja otra vez) mientras te lavas los dientes.
- Echa un pulso con alguien. Es divertido y te da la oportunidad de ejercitar los músculos.

- Parquea lejos de la entrada del supermercado.
- Cuando calientes comida, comprueba cuántos saltos de tijera puedes hacer antes de que suene el microondas.
- Balancea ligeramente los brazos cuando camines. Aumentarás la velocidad y quemarás más calorías.
- Sube las escaleras de dos en dos para usar más músculos de las piernas.
- Haz flexiones abdominales cuando escuches música o veas la TV.
- Utiliza las escaleras en lugar de las escaleras mecánicas o los ascensores.

DE PADRE A PADRE

"¡Mi hermana está más delgada!"

Mi hija Kara se quejaba constantemente de que su hermana mayor, Jordan, está más delgada que ella. Aunque Kara tiene buen aspecto, solía decir: "No es justo que Jordan pueda comer todo lo que quiera y esté tan delgada".

No quería ignorar sus sentimientos pero tampoco quería que pensara que tenía que perder peso. Así que se me ocurrió una idea: Le dije a Kara que estaba pensando en formas de que nuestra familia esté más sana y que quería que ella se pusiera al cargo del proyecto.

Kara ha sido la "animadora de salud" de nuestra familia hasta el momento durante un mes. Disfruta de buscar y de cocinar recetas nutritivas y consigue que salgamos más al aire libre. Me he dado cuenta de que los comentarios de Kara sobre su hermana no son tan frecuentes porque ahora piensa en otra cosa: ¡en mantener a la familia en forma!

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 • rfecustomer@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.

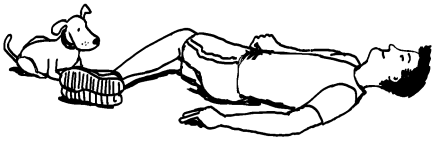
ISSN 1935-889X

© 2013 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Espaldas más fuertes

Usamos los músculos de la espalda constantemente pero la mayoría de la gente se olvida de ejercitarlos. Sugiérale a su hijo que use movimientos como los siguientes para fortalecer la espalda.



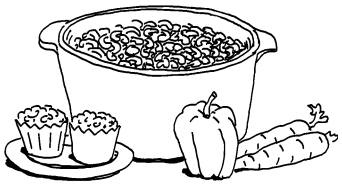
Torcer y estirar. Tumbado de espaldas, dobla las rodillas y pon los pies planos en el suelo. Mueve las rodillas despacio hacia un lado y mantenlas en posición 10 segundos. (Atención a que no se muevan los hombros.) Repite 2–3 veces en cada lado.

Elevamientos de brazos y piernas. Empieza colocándote a gatas apoyado en las rodillas y las manos (con las manos separadas a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de las caderas). Levanta y estira la pierna izquierda y el brazo derecho al mismo tiempo hasta que ambos estén paralelos al suelo. Haz entre 10 y 15 repeticiones por lado.

En La Cocina

Macarrones con queso más sanos

Los macarrones con queso son el platillo favorito de muchos niños y estas versiones añaden sabor con algunos ingredientes sorprendentes y sanos. *Nota:* Para cada receta cocinen 1 libra de macarrones siguiendo las direcciones del paquete.



Macarrones cremosos de zanahoria

En una batidora combine 2 tazas de zanahorias en rodajas (enlatadas, escurridas) con $1\frac{1}{4}$ de taza de leche descremada. Incorpore 2 tazas de queso cheddar rallado bajo en grasa y los macarrones. Vierta sobre una fuente ligeramente engrasada y hornee a 350ºF durante 20 minutos.

Bollitos de macarrones y queso

Derrita 1 cucharada de mantequilla en una sartén a fuego bajo. Añada y mezcle bien 1 cucharada de harina. Incorpore 1 taza de leche descremada y caliente hasta que la mezcla espese. Añada $\frac{3}{4}$ de taza de queso cheddar descremado rallado, retire del calor y mezcle revolviendo con los macarrones cocidos y 1 taza de hojas de espinacas. Ponga todo en un molde ligeramente engrasado para 12 bollitos y hornee a 400ºF durante 10 minutos.

Macarrones picantes

En una cazuela mezcle los macarrones cocidos con $\frac{3}{4}$ de taza de leche descremada, $\frac{1}{4}$ de taza de queso jack con pimienta descremado y $\frac{1}{4}$ de taza de cheddar bajo en grasa rallado. Añada 1 pimiento en trocitos, 2 cucharadas de chiles verdes (de lata, troceados) y 1 lata de maíz (escurrido). Dé vueltas hasta que se derrita el queso y sirva con rodajas de aceituna por encima.