

Teen Food & Fitness

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

Febrero de 2021

Patchogue-Medford UFSD

Wellness Committee

TOMAS RÁPIDAS



Ensaladas más ligeras

Muchos aliños para ensalada, especialmente los cremosos, contienen grasas añadidas. En lugar de acudir a los aliños embotellados, sugiérale a su hija que condimente su ensalada con jugo de limón fresco y un poco de aceite de oliva. Un aliño sencillo proporcionará un sabor más ligero y le permitirá apreciar de verdad el sabor de las verduras.



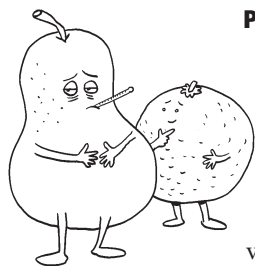
Por una salud mejor

Perder peso no es la única razón para celebrar que se está más sano. Felicite a su hijo por victorias sin relación a la báscula, como que sea capaz de mover una estantería sin ayuda porque ha fortalecido los músculos de los brazos. Distraer la atención de la pérdida de peso podría inspirar a su hijo a ser constante con los hábitos sanos.

¿Sabía Usted?

Las inflamaciones de los tendones de la pierna son comunes entre los jóvenes atletas que practican deportes como la carrera, el fútbol o el tenis. Para prevenir esta lesión, anime a su hija a que varíe su actividad a fin de usar distintos músculos. El uso de zapatillas de deportes con soporte del pie añadido puede aliviar el malestar. *Nota:* Consulte con el médico de su hija si el dolor es fuerte.

Simplemente cómico



P: ¿Por qué creía la naranja que la pera estaba enferma?

R: Porque estaba un poco verde.

Eviten comer sin pensar

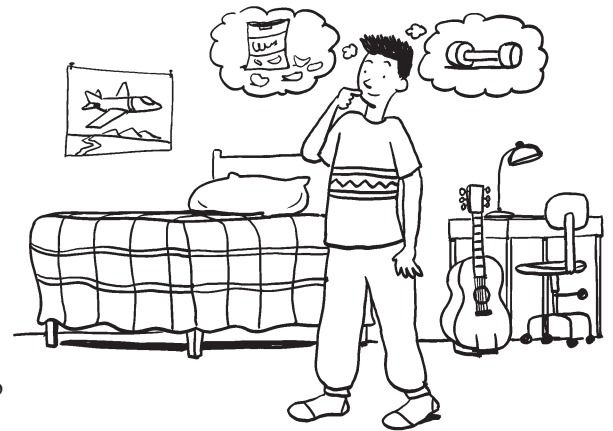
A veces puede resultarle difícil a su hijo saber si tiene de verdad hambre o come sólo por inercia o por aburrimiento. Para reducir este comer sin pensar, comparta con él estas estrategias.

Busquen patrones de comportamiento

Si su hijo siempre agarra algo para comer mientras ve la tele o hace los deberes, quizá sea más por inercia que por ganas de comer. Anímelo a que espere hasta que termine lo que está haciendo. Luego, si de verdad no tiene hambre, podría simplemente pasar a otra actividad. *Consejo:* Piensen en poner una norma que diga que se come "sólo en la cocina" para que no le tiente picotear mientras holgazanea por casa.

Manténganse ocupados

Piensen en alternativas a acudir a la comida cuando su hijo está aburrido pero no hambriento. Podría llamar a un amigo,



construir la maqueta de un cohete o tocar la guitarra. Quizá mascar chicle sin azúcar sea todo lo que necesita. Finalmente, es posible que sólo tenga sed y que le baste con beber agua o una infusión de hierbas.

Den un paseo

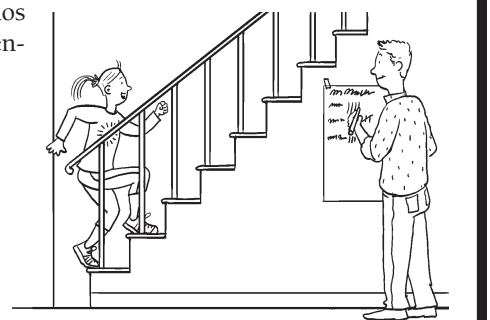
La actividad física puede ser lo que su hijo necesita para evitar comer por inercia o por aburrimiento. Dígale que saque de paseo al perro a la hora que suele acudir a la nevera. O bien rételo a que levante pesas. No sólo hará ejercicio sino que dejará de pensar en la comida, y quizá descubra que al fin y al cabo no tenía hambre. ♥

Consejo de la semana

Cuando la familia entera participa, todos hacen más actividad física. Tengan en cuenta esta idea.

Cada semana una persona distinta da un consejo para hacer ejercicio. *Ejemplos:* Sube y baja corriendo las escaleras cuatro veces durante las pausas comerciales de la tele. Camina a un lugar en vez de manejar.

Coloque el consejo semanal en un tablón de anuncios o tablero blanco, escriban los nombres de los miembros de su familia y pidan a cada persona que haga una señal junto a su nombre cuando use el consejo. Tomen una foto de la gráfica al final de cada semana; ¡así recordarán sus logros con el ejercicio físico! ♥



Ante todo el desayuno

¿Quién tiene tiempo para desayunar? Con un poco de planificación y de creatividad, ¡todos lo tienen! Siguen estos consejos para que su familia se cargue de energía para la jornada.

Todo lo que puedas comer. Pongan en la mesa de la cocina un “bufé” sencillo. Coloquen cosas como cereales integrales, mini bagels, queso crema bajo en grasa, manzanas, trozos de melón, jugo de naranja 100 por cien natural y leche descremada.



Listo para la marcha. Preparan el desayuno la noche anterior. Su hija podría hacer un sándwich de manteca de cacahuete y banana con pan integral, y luego hacer palitos de apio y lavarlos. Cuando se levante estará esperándola una comida equilibrada.

Brunch del fin de semana. Disfruten de una comida matutina especial los fines de semana. Cambien lo que cocinan, por ejemplo galletas integrales una semana y huevos escalfados con molletes la siguiente. Piensen en ideas para menús y roten quién prepara el brunch cada semana. ♥

DE PADRE A PADRE

Carreras en nutrición

Me di cuenta de que mi hija, Kayla, estaba desarrollando un interés algo más que pasajero por la nutrición. Ahora le gusta informarse sobre los ingredientes y averiguar qué es bueno para su cuerpo.

Como está empezando a pensar en su futura carrera, le sugerí que tuviera en cuenta la nutrición. Su orientadora escolar le dio información para hacerse dietista registrada, lo cual requiere un título universitario, unas prácticas y aprobar un examen nacional.



La orientadora le dijo también a Kayla que debería seguir tomando clases de matemáticas y de ciencias durante toda la secundaria, además de educación física (que incluye lecciones sobre salud) y la optativa de nutrición en su escuela.

A Kayla le entusiasmó enterarse de que muchos trabajos emplean dietistas, desde escuelas y hospitales a gimnasios, residencias de mayores y restaurantes. No sabe con seguridad si se dedicará a la nutrición pero, en cualquier caso, está aprendiendo mucho sobre la alimentación sana. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Movimientos de boxeo

El boxeo es más que un deporte. Es también un estupendo entrenamiento en solitario. Con estos golpes básicos de boxeo su hijo puede hacer ejercicio y sin necesidad de saco.

- **Jab.** Colócate con las piernas separadas, los brazos doblados y los puños frente a la cara. Mueve rápidamente el brazo derecho, da un puñetazo al aire y vuelve a la posición inicial. Repite 5–10 veces por lado.
- **Fintar y esquivar.** Flexiona las rodillas agachándote con las manos en posición de “guardia”. Levántate por la derecha estirando la pierna izquierda, como si esquivaras un golpe a la izquierda. Agáchate otra vez y repite por el otro lado. Haz esto durante un minuto. *Variación:* Lanza un jab cada vez que zigzaguees o esquives.
- **Patada trasera.** Colócate de pie con los pies separados a la altura de las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas y los puños alzados. Levanta el pie derecho y da una patada estirando la pierna hacia atrás. Haz 12 repeticiones y cambia de lado. ♥



En La Cocina

Sándwich de queso fundido más sano

Un alimento reconfortante clásico, el sándwich de queso fundido es algo que tanto padres como hijos adolescentes hacen con facilidad. Aumenten el valor nutricional y reduzcan la grasa con estas sugerencias.

Usen pan más sano

Hagan su sándwich con pan multigranos, integral o integral blanco de trigo. Si su hijo no está acostumbrado al pan integral podría usar una rebanada de pan blanco y otra de integral.

Usen queso rallado

Aunque el queso es una buena fuente de calcio y proteína, contiene mucha grasa. Usen una fina capa de

queso cheddar bajo en grasa rallado en lugar de rodajas de queso americano con toda su grasa.

Sustituyan la mantequilla por un aerosol

En lugar de extender mantequilla en el pan, rocíen una sartén caliente con aerosol de cocina.

Añadan verduras

Trocen restos de verduras cocidas (brócoli, calabacita) y mézclenlas con el queso rallado antes de tostar el sándwich. O bien metan rodajas de tomate en el sándwich antes de tostarlo. ♥



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