



TOMAS RÁPIDAS

Seca tu pizza

He aquí una rápida forma de que su hijo elimine grasa y calorías de la pizza. Sugérole que toque la parte de arriba con una servilleta o una toalla de papel para absorber la grasa. Con este simple truco retirará $\frac{1}{3}$ de la grasa de cada porción. La pizza sabrá igual de rica, o incluso más sin toda esa grasa.



Siéntate

Sentarse con la espalda contra la pared refuerza los cuádriceps y el tendón de la corva de su hija y en general le da más fuerza. Comparta con ella estas instrucciones: Con la espalda pegada a una pared y los pies separados a la altura de los hombros, agáchate hasta formar un ángulo de 90 grados. Mantén la posición 30–60 segundos. Repite hasta 5 veces.

¿Sabía Usted?

Los carbohidratos a veces tienen mala fama, pero son esenciales, especialmente para el desarrollo de los adolescentes. La clave está en elegir carbohidratos sanos, como cereales integrales y verduras con fécula (camotes, zapallo anco, nabos) en lugar de alimentos con muchos carbohidratos y azúcares refinadas, como pan blanco y pastel.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene ocho ruedas pero sólo transporta a un pasajero?

R: Un par de patines.



Actualiza la comida rápida

La definición de comida rápida que hace su hija incluye probablemente hamburguesas y papas fritas. Dele la vuelta a su idea de “comida rápida” con estas sanas opciones que se preparan en un santiamén.

“Amigos” del microondas

Su hija puede cocinar en el microondas comida sana más rápidamente de lo que tarda en ir al restaurante. Dígle que elija verduras congeladas que se cocinan en la propia bolsa. Algunas variedades incluyen proteína (frijoles negros, lentejas) o cereales (quinoa, cebada). También puede cocinar huevos revueltos en el microondas. Dígle que bata 2 huevos en un cuenco, que añada unas gotas de leche y caliente 2 minutos a temperatura alta, dando vueltas a la mitad de la cocción.

Alternativas sin cocinar

Almacenen alimentos que no hay que cocinar, como los ingredientes favoritos de su hija para una ensalada, atún enlatado (conservado en agua) y pan pita integral. Su hija podría hacer una ensalada de plato

Patchogue-Medford UFSD

Wellness Committee



principal con espinacas pequeñas, tomates uva, garbanzos enlatados (aclerados, escurrecidos) y migajas de queso feta. También podría rellenar un pan pita con atún, aguacate machacado y queso cheddar rallado bajo en grasa.

Preparen con antelación

Dediquen tiempo cada semana a preparar alimentos. Usted y su hija podrían lavar y trocear pimientos y cebollas para un salteado, formar hamburguesas de pavo para la noche de hamburguesas u hornear y cortar pollo para la pasta. Habrá menos trabajo cuando llegue la hora de la cena y a ustedes les tentará menos encargar comida rápida. ♥

¡Quiero ser corredor!

Su hijo puede decidirse a ser corredor en cualquier momento, aunque crea que no es particularmente veloz o que al principio no pueda correr mucha distancia. Comparta con él estas estrategias.

Empieza. Anímelo a buscar un plan de entrenamiento en la red, a descargarse una aplicación de entrenamiento o a pedir consejo a un amigo o un familiar que corra. Si es un corredor novato, puede interesarle un plan “del sofá a los 5K”. Alternará correr y caminar y poco a poco progresará hasta correr solamente.

Sigue motivado. Sugérole a su hijo que se apunte a una carrera virtual o en persona para prepararse con un objetivo en mente. También podría buscar un compañero que corra con él. Pueden comprobar de vez en cuando cómo van y animar sus respectivos avances. ♥



Creen un libro de cocina familiar

La comida es una parte importante—y deliciosa—del acervo familiar. Anime a su hijo a que haga un libro de cocina con las recetas más apreciadas de su familia. He aquí cómo.

Reúnan. Su hijo podría pedir recetas a sus familiares, con fotos si fuera posible. Podrían elegir platos especiales que sirven en las fiestas o sus favoritos de todos los días. O bien podrían compartir recetas que recuerdan de su infancia.



Organicen. Su hijo puede copiar y pegar todas las recetas en un documento de la computadora y luego añadir las fotos. Tal vez ordene las recetas por categoría (aperitivos, platos principales, guarniciones, postres) o por comida del día (desayuno, almuerzo, cena).

Compartan. Que su hijo suba el documento a un servicio de almacenamiento de archivos como Google Drive o Dropbox y que envíe el enlace a sus familiares. También podría imprimir copias y enviárselas a todos.

P & R Trastornos alimenticios: Reconocer las señales

P: Mi hijo no tiene sobrepeso, pero le obsesiona contar calorías. ¿Podría tener un trastorno alimenticio?

R: La obsesión con contar calorías es uno de los indicadores de un trastorno alimenticio, pero por lo general no es suficiente para un diagnóstico.

Mencione su preocupación a su hijo. Podría decirle: “He observado que cuentas las calorías. ¿Qué ha provocado esto?” Luego explíquele que concentrarse en comer alimentos sanos es una estrategia a largo plazo mejor para mantener un peso sano. Si come

muchas frutas y verduras, cereales integrales, proteína magra y lácteos sin grasa o bajos



en grasa, está comiendo muy bien.

Al mismo tiempo, preste atención a otros indicadores de trastornos alimenticios, como la pérdida de peso, cambios de humor, vértigo o mareos, piel seca y pelo y uñas o problemas dentales. Si observa alguno de estos síntomas, hable con su médico. ♥

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

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicios de alta intensidad

Con un entrenamiento fácil de seguir, su hija puede unirse a la moda del CrossFit sin el gimnasio. Estos movimientos le darán una tabla de ejercicios rápida e intensa.

Salto de caja. Ponte de pie frente a un taburete. Usando ambos pies, agáchate un poco, luego salta al taburete y de vuelta al suelo. Intenta llegar a 10–20 repeticiones.

Tabata. Haz flexiones de brazos 20 segundos, descansa 10 segundos, y repite 7 veces más. Tabata se refiere a un entrenamiento de alta intensidad con 8 intervalos (cualquier tipo de ejercicio, descanso) en 4 minutos.

Combinaciones. Las repeticiones en escalera, o bajar de un número alto a uno bajo, son comunes en CrossFit. Prueben con una combinación 10-5-1: 10 repeticiones de rodilla alta, seguidas por 5 sentadillas y 1 rodilla alta. Con el tiempo procuren llegar a una combinación 21-15-9 (21 rodillas altas, 15 sentadillas, 9 rodillas altas). ♥



En La Cocina

Barras de granola caseras

Las barras de granola que se compran en la tienda pueden tener mucha azúcar. Hagan, en cambio, las siguientes recetas usando una bandeja para el horno de 8 x 8 recubierta de papel para horno.

Pasas y especias

Combinen en un cuenco 2 tazas de copos de avena, $\frac{1}{2}$ taza de pasas, 2 cucharadas de semillas de lino molidas y otras tantas de especias para pastel de calabaza, $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar morena, y $1\frac{1}{4}$ de taza de leche de almendra.

Viertan en la bandeja. Horneen 45 minutos a 375 °F. Retiren de la bandeja, enfríen y dividan en trozos.



Cerezas y avena

Mezclen en un cuenco 2 tazas de avena instantánea, 1 taza de mantequilla de pipas de girasol, $\frac{1}{2}$ taza de pipas de girasol, $\frac{1}{2}$ taza de cerezas secas, $\frac{1}{4}$ de taza de miel. Extiendan la mezcla en la bandeja. Congelen 1 hora y dividan en secciones.

Arroz hinchado

Calienten $\frac{1}{3}$ de taza de miel con $\frac{3}{4}$ de taza de manteca de cacahuete hasta que se derrita. Añadan una pizca de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla y 3 tazas de cereales de arroz hinchado integral. Pongan en la bandeja. Refrigeren 1 hora y dividan en barritas. ♥