

# Teen FOOD & FITNESS

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

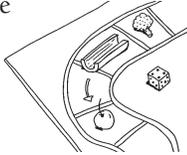
Mayo de 2021



## TOMAS RÁPIDAS

### Tablero de juegos comestible

Su hijo puede crear un tablero de juegos que es también un refrigerio sano. Quizá invente "Tierra Vegetal" con un camino hecho de apio y zanahorias y usando rodajas de rabanitos y de pepinos como fichas. Puede escribir instrucciones y enseñar a jugar a su familia. Después del juego, ¡cómense el tablero y las fichas!



### ¿Sabía Usted?

Andar mientras se habla con el celular es un riesgo para la seguridad de los peatones y lamentablemente es algo común entre preadolescentes y adolescentes. Recuérdle a su hija: "Cabeza arriba, teléfono abajo". Debería quitarse los audífonos para ser consciente de lo que la rodea y nunca hablar o escribir mensajes mientras se desplaza a algún sitio.

### Mejor lo bajo en sodio

Las salsas y los aliños pueden añadir mucho sodio a la dieta de su hijo. Sugíerale que compare las etiquetas nutricionales en la tienda y elija la variedad baja en sodio de salsa para pasta, condimentos y aliños para ensalada. ¿Otra opción? Haga las salsas en casa y añada sabor con hierbas y especias en lugar de la sal.

### Simplemente cómico

**Judy:** Acabo de quemar 3,000 calorías en 30 minutos.

**Andy:** ¿Cómo?

**Judy:** ¡Se me olvidó sacar las galletas del horno!



Patchogue-Medford UFSD

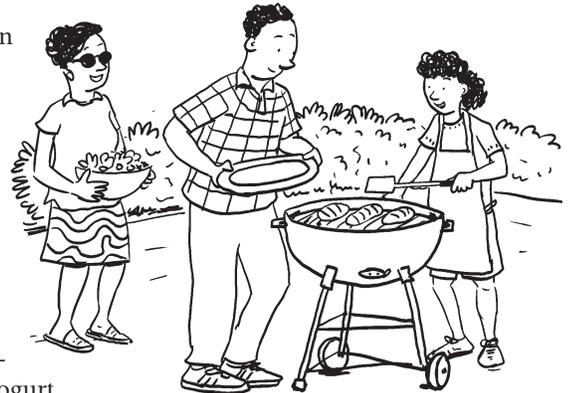
Wellness Committee

## Comer con inteligencia durante el verano

Los cálidos días veraniegos ofrecen muchas oportunidades para que su hija adopte hábitos sanos. Pongan a prueba estas sugerencias.

### Desayunos al aire libre

¡Las comidas campestres no son sólo para el almuerzo! Creen un hábito que les haga ilusión a todos desayunando juntos al aire libre los fines de semana. Imaginen escuchar el pío de los pájaros mientras comen ensaladas de fruta con yogurt, tostada con aguacate y rodajas de huevo cocido o molletes integrales con queso fresco granulado descremado.



productos como calabacitas verdes o amarillas, ciruelas o damascos.

### Comidas frescas

Cuando haga calor a su hija no le apetezcan los guisos pesados o las pastas. En su lugar podría probar con sándwiches abiertos sobre una rebanada de pan integral de cena. Dígame que busque en libros de cocina o en la red ensaladas como plato principal o sopas frías. O bien hagan alternativas al puré de papas y al arroz blanco, por ejemplo, maíz mezclado con trocitos de tomate, cebolla roja y unas gotas de vinagre balsámico. ♥

## Por la ciudad

¿Cómo puede hacer mucho ejercicio su hijo y conocer mejor su ciudad o su barrio?

¡Rételo a que este verano recorra su área caminando o corriendo! He aquí cómo.

**1. Acoten el terreno.** Consigan un mapa de su ciudad o impriman desde internet mapas de barriadas. Su hijo puede marcar rutas seguras y resaltar las que recorra.

**2. Intensifiquenlo.** Para ejercitar músculos diferentes y añadir variedad a sus caminatas o carreras, su hijo podría alternar entre rutas con cuestras y rutas llanas.

**3. Visita nuevos lugares.** Una ventaja añadida es que quizá descubra cosas que no ha visto antes, como un mural colorido en el lateral de un edificio o un parque en miniatura. ♥



# Elegir bien al comprar desde el auto

¡Las calorías de la comida rápida se acumulan más rápidamente que el tiempo que se tarda en conseguir la comida! Ayude a su hijo a elegir opciones más saludables con estos consejos.

**Conoce los números.** Dígale a su hijo que lea la información nutricional en el tablón del menú o en el sitio web del restaurante. Puede elegir platos que tengan mucha fibra y pocas calorías, grasas saturadas y sodio. En lugar de las hamburguesas especiales sobrecargadas de



condimentos con mucha grasa, podría pedir la hamburguesa normal con verduras extra. Y en lugar de un batido podría comer un helado pequeño.

**Consejo:** Sugíerale a su hijo que decida lo que va a pedir antes de ir a fin de que la tentación en el restaurante sea menor.

**Pide del "menú secreto".** Tenga o no el restaurante un menú secreto, anime a su hijo a que invente sus propias comidas. Podría pedir una papa asada sin nada y una guarnición de salsa para condimentarla. También podría hacer una ensalada de pollo asado pidiendo un sándwich de pollo sin el panecillo y un ensalada. ●



## P & R Agua: La bebida más sana

**P:** He oído que el agua es la única bebida que necesita mi hijo. ¿Cómo puedo conseguir que beba más?

**R:** Sin nada de grasa, azúcar o sodio, ¡el agua es la bebida perfecta! Además, un vaso de agua fría es refrescante en los calurosos días veraniegos.

Además del agua, su hijo necesita beber leche descremada por el calcio. Recuerde que las bebidas deportivas son sólo necesarias si hace ejercicio vigoroso con temperaturas calurosas.

Para animar a su hijo a que beba agua, sugíerale que añada unas gotas de limón o



lima al agua normal o con gas. También podría gustarle el té descafeinado sin azúcar que, por supuesto, es fundamentalmente agua.

Finalmente, anime a su hijo a que lleve consigo una botella de agua rellenable para mantenerse hidratado. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD "Bocaditos" de ejercicio

Su hija puede obtener el beneficio completo de una sesión de ejercicio con "pedacitos" de 10 minutos de actividad a lo largo del día. Comparta con ella estas ideas.

**Saltar con alegría.** Creen una rutina de ejercicios para cuerda que incluya saltos sencillos y dobles, movimientos laterales y cruces.

**Presionar.** Refuercen los músculos de brazos y pecho alternando posturas de tabla y lagartijas.

**Jugar con los hermanitos.** Llévenlos a cuestras, lancen y atrapen una pelota de playa o dejen que corran detrás de ella por el jardín.

**Piensen con originalidad.** Hagan juegos malabares con saquitos de semillas o pelotas. Inflen unos cuantos globos y batéenlos intentando mantenerlos todos en el aire.

*Idea:* Anime a su hija a que prepare una lista de reproducción con tres canciones para cada actividad. Como las canciones populares suelen durar 3½ minutos, cada lista será de unos 10 minutos. ●



## En La Cocina Fruta con un toque diferente

Añada más fruta a la dieta de su hija con estas refrescantes y creativas recetas para el verano. Son ideales para el postre o para ocasiones especiales.

### "Nachos" de durazno

Corten por la mitad dos duraznos y retiren el hueso. Córtelos en secciones finas y dispónganlos en capas en un plato. Salpiquen por encima ¼ de taza de mantequilla templada de nueces o de semillas. Espolvoreen con un poco de mini gotitas de chocolate, coco rallado y canela.



### "Pastel en capas" de sandía

Corten tres "capas" redondas de sandía, cada una de 1 pulgada de espesor y quiten la cáscara. Coloquen una rebanada en un plato y recúbrenla con rodajas de kiwi y plátano y con frambuesas. Sigán alternando sandía y condimentos para hacer un "pastel" de tres capas.

### Pinchos de arcoíris

Enseren fresas, gajos de naranja, trozos de piña, dados de melón y arándanos a una brocheta ¡y tendrán un arcoíris! Mojen la fruta en yogurt natural descremado. ●

### 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