

# Meriendas inteligentes

Las ocupaciones y las prisas son un hecho en la vida de preadolescentes y adolescentes. Tanto si su hijo está estudiando como visitando a un amigo o recargando fuerzas para el entrenamiento de baloncesto, puede elegir bien lo que come entre horas con estos consejos.

.....

## Más energía mezclando y combinando

¿Cuál es la receta para en tempie que le dará a su hijo la energía para concentrarse en la escuela y rendir al máximo en el campo de juego? Las posibilidades son infinitas, pero tienen esto en común: combinan proteína magra, cereales integrales, frutas y verduras y lácteos.

Esta idea ayudará a su hijo a preparar sus propias meriendas sanas. Dígame que divida un folio de papel en cuatro columnas y que escriba una de esas categorías en la parte superior de cada una. ¡Podría convertirlo en una hoja de cálculo! En cada columna puede hacer una lista de sus alimentos favoritos. Por ejemplo, puede escribir pollo y manteca de cacahuete para la proteína magra, tortillas y pretzels para cereales integrales, duraznos y brócoli para frutas y verduras y yogurt y queso suizo para los lácteos.

A continuación podría colocar en la nevera su lista o su hoja de cálculo impresa y usarla para mezclar y combinar sus opciones. Ayúdelo a inventar refrigerios energéticos como pavo, queso y lechuga envueltos en una tortilla de harina integral o un panecillo bagel de trigo integral con requesón y una rodaja de tomate.

## Comprar por el perímetro



Comer refrigerios sanos es fácil cuando se tienen a mano los alimentos correctos. Vaya de compras con su hijo unas cuantas veces para enseñarle a localizar ingredientes sanos para sus meriendas.

En principio enséñele que los alimentos más nutritivos se suelen encontrar alrededor de los bordes de la tienda. Caminen el perímetro de la tienda y su hijo verá allí frutas, verduras, lácteos, carnes y cereales integrales (en la panadería). Por supuesto también deben visitar los pasillos interiores: cereales integrales sanos como el arroz integral y la quinua y las proteínas magras como las legumbres se encuentran allí. Pero al comprar principalmente



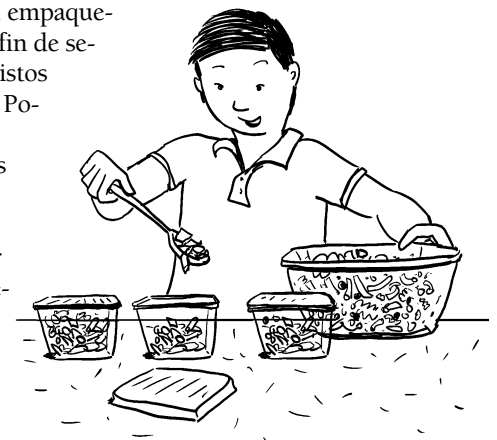
por el perímetro de la tienda evitará la tentación de comprar tentempiés envasados y procesados como galletas, papas fritas o comidas congeladas.

## Empaqueten con cuidado

Es siempre buena idea pensar con anticipación y esto es particularmente cierto en lo tocante a los refrigerios. Vaya a la escuela, al ensayo de la banda o a una excursión familiar, su hijo puede preparar y llevar meriendas sanas. Así le tentará menos comprar comida basura en una tienda o papas fritas en un lugar de comida rápida.

Empaquetar será fácil si tienen recipientes reusables de varios tamaños, una bolsa térmica y placas de hielo. Anime luego a su hijo a que empiece a empaquetar sus refrigerios el fin de semana para tenerlos listos cuando los necesite. Podría reunir bolsas de palomitas reventadas por aire caliente o fruta deshidratada o bien podría empaquetar en recipientes pequeños ensalada de pasta integral o huevos cocidos.

**Aprovechen al máximo el comedor escolar.** Dígame a su hija que aproveche la oferta sana del comedor de su escuela. A la hora del almuerzo podría servirse una porción doble de palitos de zanahoria o una manzana extra para comer entre clases (si se lo permiten) o antes de una actividad después de clase.



continúa

## En equipo con los amigos

Sugírela a su hija y a sus amigas que se turnen contribuyendo meriendas sanas que puedan compartir cuando se reúnan. La “presión positiva de las compañeras” les ayudará a elegir bien sus refrigerios.

Podrían también dar rienda suelta a su creatividad y trabajar para convertirse en “chefs de refrigerios misteriosos”. Cada persona puede contribuir un ingrediente de su cocina sin decir de antemano qué trae. Cuando se junten pueden decidir cómo convertir los ingredientes en sabrosas meriendas. Digamos que una persona trae una bolsa de espinacas, otra agua de coco y una tercera una banana. Podrían hacer batidos.

O bien cada persona podría traer unos cuantos ingredientes nutritivos y celebrar un concurso. ¿Quién puede cocinar la más deliciosa golosina?



## Sean exigentes con las máquinas expendedoras

Para un muchacho que sale disparado del colegio a su empleo o al entrenamiento deportivo, las máquinas expendedoras pueden ser de agradecer. Procure que sean también algo sano comentando cómo decidir bien antes de apretar el botón.

Muchas máquinas hoy día venden agua. Cerciórese de que su hijo sepa que el agua es siempre la opción #1: es más sana que los refrescos, las bebidas deportivas, las bebidas energéticas y hasta los jugos. En lo tocante a los alimentos, puede buscar totopos o papitas horneadas, frutos secos sin sal, tazas de fruta en su jugo y galletas saladas integrales.

Si duda, sugírela que piense en los refrigerios sanos que han preparado en casa y o en los que compraron “en la periferia” de la tienda.

## Refrigerios para la marcha

¡Preguntamos y los adolescentes respondieron! He aquí los refrigerios favoritos de los lectores para agarrar y llevar.

### Hummus con algo más

Su hija puede encontrar en el supermercado cualquier sabor de *hummus*, pero ¿por qué no hace el suyo propio incorporando ingredientes interesantes? Tengan en la nevera *hummus* normal. Su hija puede añadir frijoles negros (de lata, aclarados) y jalapeños o pedacitos de pepino y tomate. Podría hacer un pequeño tenempié metiendo el *hummus* en mini panecillos de pita integral.

### Tortita de arroz y aguacate

Con esta versión portátil del guacamole su hija evitará los totopos y se aprovechará de los beneficios de la grasa “buena” del aguacate. Saquen de la cáscara  $\frac{1}{2}$  aguacate y sazonen con un poquito de sal, pimienta y jugo de limón o lima. Aplasten, extiendan sobre un tortita de arroz integral y espolvoreen con chile quebrado.

### Corteza de yogurt

Si quieren un refrigerio frío que encantará a los niños, hagan esto con anticipación y guárdenlo en el congelador. Extiendan 2 tazas de yogurt griego de vainilla en una



placa para el horno recubierta de papel p ergamino. Recubran con trocitos de damasco seco, arándanos y uvas partidas por la mitad. Congelen 4 horas o hasta que se endurezca. Rompan en trozos la corteza y guarden en una bolsa térmica pequeña.

*Nota editorial:* 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.

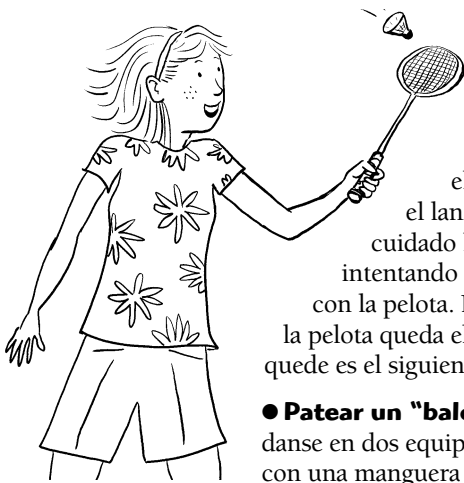
# Aumenta tu actividad

Inspire a su familia a que vivan una vida activa con las sencillas ideas de esta guía. Hallarán sugerencias para cada día que ayudarán a niños y padres a desarrollar músculos fuertes, mejorar su forma física y mantener un peso sano ¡sin olvidarse de divertirse juntos!



## Juegos al aire libre

Únanse a sus hijos en el jardín en juegos de toda la vida como el bádminton, lanzamiento de pelota o tochito. O bien consideren una de estas variaciones sobre juegos clásicos favoritos.



● **Hagan una batalla campal de balón prisionero.** Elijan a una persona para que lance. Los otros jugadores son dianas. Todo el mundo se pone a correr, el lanzador los persigue y con cuidado lanza una pelota blanda, intentando pillar a cada participante con la pelota. La persona golpeada por la pelota queda eliminada. El último que quede es el siguiente lanzador.

● **Patear un "balón de voleibol".** Divídanse en dos equipos y atraviesen el jardín con una manguera como si fuera una "red". Jueguen como al voleibol normal, con dos

diferencias: Usen una pelota de playa en lugar de un balón y que los jugadores usen sólo los pies para "lanzarse" la pelota. Los equipos se anotan un punto cada vez que la pelota cae en el lado del contrincante. Gana el primer equipo que alcance 15 puntos.

● **Pilla el tesoro.** Un jugador "se queda". El resto son "contrabandistas" que quieren impedir al que se queda que capture el "botín", un objeto que puede esconderse en un puño cerrado, por ejemplo una ficha de las damas. Un contrabandista lleva el botín mientras el resto de los jugadores hace como si lo tuvieran ellos. El contrabandista que lleva el botín puede pasárselo a otro contrabandista en cualquier momento. Cuando el que se queda pilla a alguien, esa persona debe parar y enseñar si tiene el tesoro. El juego se termina cuando el que se queda atrapa a la persona con el botín.

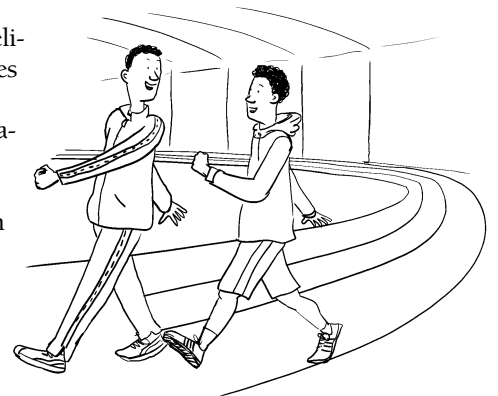
## En marcha

Caminar tonifica los músculos, fortalece el corazón y los pulmones y no requiere más equipo especial que un par de zapatillas cómodas. Usen estas estrategias para añadir más pasos a sus costumbres diarias.

● **Entréñense para una buena causa.** Dígle a su hijo que busque una marcha en apoyo de una organización benéfica y apúntense juntos. A continuación, que él cree un horario para que se entrene toda su familia. Podrían desarrollar su resistencia empezando con una marcha de media milla la primera semana y añadiendo otra media milla cada semana hasta que puedan recorrer toda la distancia.

● **Pónganse en forma mientras compran.** En lugar de estacionar el auto cerca de la entrada de la tienda, estacionenlo lejos. Antes de hacer sus mandados caminen una o dos veces (¡o tres!) alrededor del centro comercial, manteniendo un buen ritmo todo el rato. Luego suban por las escaleras a pie, en lugar de tomar las escaleras mecánicas.

● **Reconecten mientras se mueven.** ¿Necesitan tener una reunión familiar? ¿Quieren comentar sus planes para el fin de semana? ¡Háganlo al aire libre! Diseñen una ruta por su barrio, entre 1 y 3 millas, para caminarla mientras hablan. O bien programen fechas para "andar y charlar" y elijan por turnos lugares a los que ir. Su hijo podría sugerir que caminen alrededor de un lago cercano. En un día lluvioso, usen una pista interior en un colegio universitario o en un centro comunitario local.



## Moverse por la ciudad

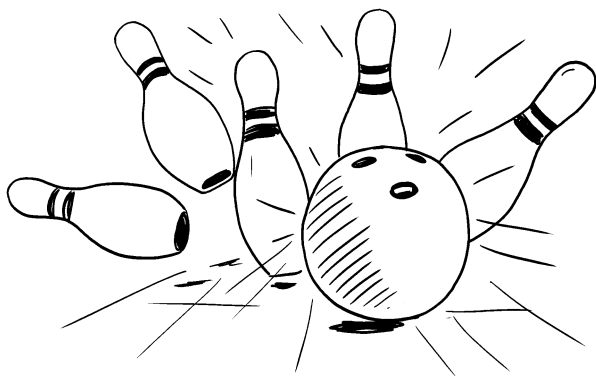
Piensen juntos en actividades interesantes que requieran que salgan y se muevan. He aquí unas cuantas con las que pueden empezar.

● **Únanse a un proyecto de voluntariado.** Entérense en organizaciones locales de qué formas activas pueden colaborar. Por ejemplo, ayuden a plantar un huerto comunitario, saquen de paseo a los perros de un refugio para animales o construyan casas para los necesitados.



● **Vayan de excursión.** Imaginen que son turistas que vienen de otra ciudad y entérense de lo que sugiere su centro de visitantes. Luego denle a cada miembro de su familia la ocasión de que planee aventuras para el fin de semana. Podrían ir a observar pájaros en un parque estatal o practicando la escalada en roca artificial.

● **Encuentren un equipo.** En su comunidad hay un equipo para cada deporte que se les ocurra. Elijan uno o dos que encajen con los gustos de su familia y apúntense. Pueden jugar en una liga de bolos o jugar partidos de dobles en tenis. *Idea:* Si su familia disfruta de un deporte en particular, podrían entrenar y aconsejar juntos a un equipo de niños pequeños. Busquen oportunidades en el centro de recreo, YMCA o Boys & Girls Clubs.



## Pónganse en forma sentados

Su familia puede introducir ejercicio cardiovascular mientras trabajan sentados, estudian o pagan facturas. Comparta con su familia estas ideas para fortalecer el corazón.

● **Salto de tijera sentados.** Con los pies separados, levántense de la silla de golpe, den una palmada sobre la cabeza como harían con un salto de tijera normal, y siéntense otra vez. Hagan 3 grupos de 15 repeticiones. *Idea:* Cambien la silla por una pelota de ejercicios y boten sobre la pelota en lugar de hacer saltos de tijera.

● **Monten una bicicleta invisible.** Siéntense en el borde delantero del asiento y reclinense de modo que sus omóplatos toquen el respaldo de la silla. Levanten los pies del suelo y “pedaleen” con las piernas, levantando cada vez una rodilla mientras que la otra permanece estirada. Hagan ejercicio pedaleando rápidamente 30 segundos. *Consejo:* Agarren el asiento o los brazos de la silla para mantener el equilibrio.



● **Boxeen con un contrincante inexistente.** Siéntense derechos en el borde de la silla. Mientras rebotan los dedos de los pies de un lado a otro en el suelo, levanten los puños frente a su cara y muévanlos uno alrededor del otro en 10 apretados círculos como si fueran un boxeador golpeando un saco. Sin parar, giren a la derecha y hagan 10 círculos más con los puños. Luego giren a la izquierda y repitan el movimiento.

*Nota editorial:* 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.

Teen  
FOOD & FITNESS™