

Teen Food & Fitness

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

Febrero de 2010

Coletta Hines-Newell, SFNS, FMP - (847) 758-4904

Jordan Ryan, RD, LDN, SNS - (847) 758-4905

TOMAS RÁPIDAS



Hora de almorzar

Hable con su hijo de lo importante que es almorzar todos los días. Asegúrese de que tiene saldo en la cuenta del comedor escolar o de que se lleva el almuerzo de casa. Explíquelo que si se salta el almuerzo o come demasiados dulces puede sentirse cansado y tener dificultad en concentrarse por la tarde.



Correr en el sitio

He aquí un ejercicio que su hija puede hacer prácticamente en todas partes. Dígale que corra sin moverse del sitio manteniendo erguida la espalda y levantando todo lo que pueda las rodillas. Podría empezar con uno o dos minutos y aumentar el tiempo poco a poco. *Idea:* Recuérdele que se ponga zapatillas de deportes cómodas.

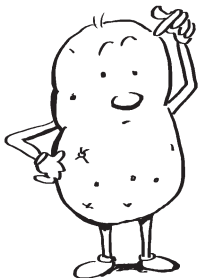
¿Sabía Usted?

Los alimentos con la etiqueta de “naturales” no son necesariamente nutritivos. Por ejemplo, la soda natural tiene muchas calorías y azúcar y la granola natural o las galletas naturales pueden tener mucha grasa. Ayude a su hija a examinar las etiquetas en todos los alimentos—incluyendo los totalmente naturales—para averiguar el contenido de vitaminas y minerales así como el de azúcar, sal y grasa.

Simplemente cómico

P: ¿Qué se parece a la mitad de una patata?

R: La otra mitad.



Rápido y sano

Usted ha trabajado hasta tarde, su hija ha tenido una reunión de su club, todo el mundo tiene hambre y no les sobra el dinero. Con estas ideas su familia comerá bien las noches en las que no hay tiempo para cocinar.

Comida para llevar

Recojan menús de comida para llevar y colóquenlos en una carpeta. Incluyan sitios de pizza barata y de bocadillos así como restaurantes no muy caros que hagan comida para llevar. Subrayen los platos más sanos a fin de que su familia los vea mejor (busque palabras como *al horno*, *a la plancha* y *asado*). Reduzca las porciones—y ahorre dinero—pidiendo un plato principal para dos personas o tres platos principales para cuatro.

Hallazgos en el supermercado

Cuando vuelva a casa, pásese un momento por el supermercado y compre alimentos listos para servir. Podría comprar un pollo asado, una tarrina de sopa baja en grasa, una baguette integral o verduras frescas y fruta del bar de ensaladas. *Idea:* Compre menos de 10 ó 15 productos y pague rápidamente en la caja exprés.



Una despensa bien surtida

Con unos cuantos ingredientes básicos en la despensa y en la nevera podrá hacer una cena rápida hasta cuando “no hay nada en casa”. Por ejemplo, puede hacer huevos revueltos con queso rallado. También puede combinar latas de tomates troceados y de varios tipos de legumbres (frijoles rojos, blancos, garbanzos) y cocinar todo en el microondas para hacer chili sin carne. Otras cosas que puede guardar en la despensa: latas de atún o salmón, mayonesa baja en grasa, verduras congeladas, pasta integral y frascos de salsa marinara. ♥

Seguridad con la comida

¿Se puede comer la sopa que se dejó fuera durante la noche? ¿Cuánto tiempo dura la leche en la nevera? Comparta estas ideas con su hijo para comer sin riesgos:

- Evite dejar alimentos a temperatura ambiente durante más de dos horas, especialmente los que contienen lácteos, huevos o carne. Esto incluye platos que se sirven fríos (ensalada de atún, huevos duros) y calientes (sopas, estofados).
- Compruebe la fecha de caducidad. Consuman los alimentos en la fecha o antes de la fecha indicada como “consumir antes de”. Los alimentos señalados con “vender antes de” pueden durar desde cinco días después de esa fecha como la leche (si se refrigera en seguida) a varias semanas como los huevos. (Vean detalles en www.fsis.usda.gov/PDF/Food_Product_Dating.pdf.)
- Escriba la fecha en los restos de comida y cómanlos dentro de un plazo de cuatro días. *Idea:* Enseñe a su hijo que “En caso de duda, tíralo”. Si algo no tiene buen aspecto o huele mal, puede estar echado a perder diga lo que diga la fecha. ♥

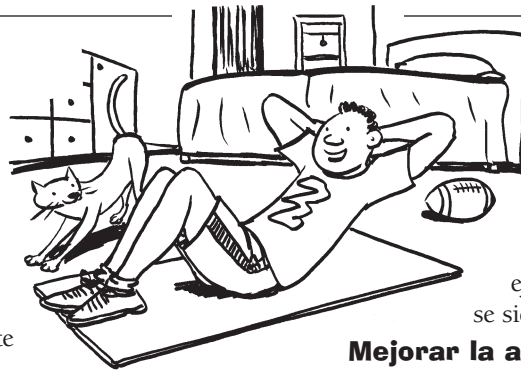


El ejercicio es importante

Hacer ejercicio con regularidad es bueno para el cuerpo de su hijo y para su mente. Comparta con él estos beneficios.

Mantenerse en forma. La actividad fortalece los músculos y mantiene sanos el corazón y los pulmones, lo que aumenta la resistencia. Esto es especialmente importante para los niños que practican algún deporte.

Conservar la salud. El ejercicio ayuda a los preadolescentes y a los adolescentes a hacer frente a los resfriados y a otras enfermedades menores. Una vida activa ayuda también a dormir bien.



Sentirse bien. La actividad física produce unas hormonas llamadas endorfinas. Cuando su hijo se enfrente al estrés cotidiano o pase por momentos difíciles, ser fiel a una rutina de ejercicios puede ayudarle a que se sienta mejor.

Mejorar la agilidad de pensamiento.

El ejercicio envía más sangre al cerebro y eso puede ayudar a su hijo a concentrarse y a rendir más en la escuela. Sugíerale que se dé un paseo rápido o que juegue con el monopatín media hora antes de ponerse a estudiar.

Estar con los amigos. El ejercicio es más divertido si se hace en grupo. El tochito después de la escuela o el hockey sobre patines los fines de semana son estupendos para mantener la actividad y disfrutar del tiempo con los amigos. Las marchas y el piragüismo con un amigo les da a los adolescentes tiempo para hablar de sus cosas o de sus planes futuros. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicios para el corazón



Saquen el máximo partido al ejercicio físico prestando atención al latido del corazón. He aquí cómo:

1. Aprendan a tomarse el pulso para controlarlo cada cinco minutos mientras hacen aeróbic o entre largo y largo en la piscina. Coloquen tres dedos en la parte interior de la muñeca o en el cuello cerca de la tráquea. Opriman ligeramente, cuenten las pulsaciones durante 10 segundos y multipliquen ese número por 6 para averiguar las pulsaciones por minuto.

2. Calculen lo rápido que debería latirles el corazón cuando hagan ejercicio. Resten su edad de 220. A continuación multipliquen el resultado por 0.6 para averiguar el número mínimo de pulsaciones por minuto. Para averiguar el máximo, multipliquen por 0.8. Por ejemplo, las pulsaciones de una adolescente típica de 14 años deberían estar entre 124 y 165 cuando está haciendo ejercicio. $(220 - 14 = 206 \times 0.6 = 123.6; 206 \times 0.8 = 164.8)$. Si son menos, puede acelerar un poco el ritmo. Si son más, tal vez necesite descansar y relajarse un poco. ♥



DE PADRE A PADRE

Vegetarianos: la forma más sana

Cuando mi hijo Logan nos dijo hace poco que se iba a hacer vegetariano me pregunté si comería una dieta equilibrada. Decidimos hablar con su médico durante el siguiente chequeo.

El doctor nos explicó que era importante que Logan tomara suficiente hierro pues si no podría hacerse anémico. Eso haría que se sintiera cansado y sin aliento. También le dijo a mi hijo que tenía que consumir la proteína suficiente. Nos fuimos con una lista de alimentos ricos en hierro y en proteínas como lentejas, queso, legumbres y sustitutos de carne fortalecidos como las hamburguesas vegetales y el beicon "falso".

La nueva dieta de Logan ha recordado a toda nuestra familia la necesidad de comer de todos los grupos de alimentos. Estamos también probando comidas nuevas: nos encanta el tofu salteado y la pizza vegetariana. ♥



En La Cocina

Tentempiés para fiestas

Cuando su hija invite a sus amigas a casa, ayúdela a preparar estos nutritivos platillos que no hay que cocinar.

Puesto de sándwiches

Coloquen tortillas o pan de trigo integral, embutidos, mostaza picante, queso cheddar bajo en grasa rallado, tomates en dados, frijoles verdes y lechuga partida. Los huéspedes pueden preparar sus propios bocadillos usando sus rellenos favoritos.

Salsa de espinacas

Mezclen 1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas (picadas), 1 lata de 14 onzas de corazones de alcachofas



(escurridas y picadas), 8 onzas de crema de queso sin grasa, 8 onzas de yogurt desnatado, $\frac{1}{4}$ de taza de parmesano desnatado rallado. Cocinen en el microondas hasta templar la mezcla y servir con chips de tortilla horneadas y verduras crudas (coliflor, zanahorias).

Batidos de fruta

Mezclen en una batidora una docena de cubitos de hielo con 1 taza de fresas congeladas. Pongan la mezcla en un cuenco y apártenlo. A continuación mezclen 1 docena de cubitos de hielo con 1 banana. Hagan capas de la mezcla de fresa y de banana en tazas transparentes y sirvan con cuchara. ♥

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 Aspen Publishers, Inc. 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 540-636-4280 • 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