

Teen FOOD & FITNESS

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

Enero de 2010



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

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

TOMAS RÁPIDAS

Aros de cebolla al horno

Prueben esta sana versión de aritos de cebolla. Corten una cebolla en rodajas gruesas y divídanlas en aros. Batan un huevo en un cuenco y trituren cereales integrales en otro. Reboquen cada aro en huevo y luego recúbralo de cereales. Coloquen los aros en una plancha para hornear y cocínenlos en el horno a 375° durante 30 minutos.

¡Dame 20!



Hacer abdominales es una forma estupenda de fortalecer los músculos

de la parte superior e inferior del cuerpo. Con los dedos del pie en el suelo y apoyados en las palmas de las manos, levanten el cuerpo (manteniéndolo en línea recta). A continuación, bajen otra vez hasta la posición inicial. ¿Cuántos abdominales puede hacer cada miembro de su familia?

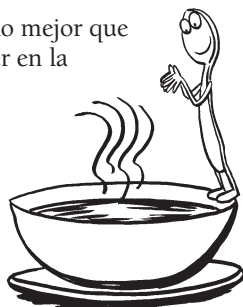
¿Sabía Usted?

La fibra ayuda a mantener la salud del aparato digestivo. Anime a su hija a comer frambuesas, arándanos, higos y papayas y a no quitar la piel de las papas, manzanas, peras, duraznos y nectarinas. Hagan sándwiches y tostadas con pan integral en vez de pan blanco que ha perdido toda su fibra durante su fabricación.

Simplemente cómico

P: ¿Qué es lo mejor que puedes meter en la sopa?

R: ¡Una cuchara!



Propósitos sanos

¡Año nuevo, propósitos nuevos!

Cuando su familia haga sus propósitos de Año Nuevo, pónganse objetivos relativos a la comida y a la forma física que puedan alcanzar todos juntos. He aquí unos cuantos.

“Comeremos más veces

juntos”. Los niños suelen comer comidas más equilibradas cuando comen con sus padres. Escriban el horario de las comidas del día en su calendario al comienzo de cada semana. No se limiten a la cena. Si su hijo tiene entrenamientos después del colegio o usted vuelve tarde del trabajo, escriban la hora del almuerzo del domingo o del desayuno diario.

“Intentaremos hacer ejercicio

de otra manera”. Mantenga la motivación de todos cambiando cómo, cuándo o dónde hacen ejercicio. Propónganse, por ejemplo, visitar la sala de pesas de su centro comunitario cada semana. Cada uno de ustedes puede también hacer propósitos individuales. Su hijo podría apuntarse a una liga de lucha libre mientras que usted puede hacerlo a aeróbic.

“Haremos recetas más sanas”.

Pida a todos que busquen ideas para comidas sanas. Echen un vistazo a revistas de



gastronomía, libros de cocina y sitios web sobre cocina. Coloquen las recetas en una carpeta en la cocina. Que un miembro distinto de su familia elija cada semana una receta y prepárenla.

“Caminaremos más”. Caminar en lugar de ir en auto ayudará a su familia a conseguir más actividad física en días ocupados. Comenten a qué sitios podrían caminar como, por ejemplo, casas de amigos, la escuela, la biblioteca o el buzón. Su hijo podría incluso considerar fundar un club para caminar durante el almuerzo en su escuela o usted podría sugerir uno en su trabajo.

Idea: Escriban sus propósitos y colóquenlos donde todos puedan verlos. ♥

Deliciosas frutas

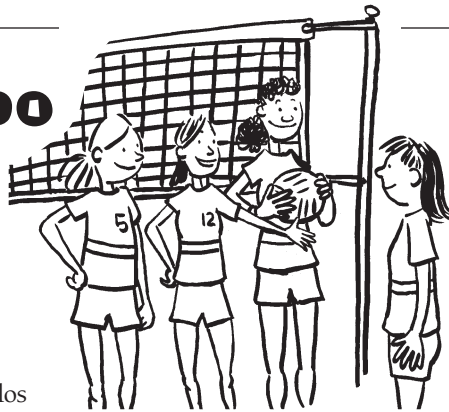
Las frutas tienen muchas vitaminas y además son deliciosas. Pongan a prueba estas ideas para añadir fruta a la dieta familiar:

- Corten una toronja por la mitad, y espolvoréenla con una cucharadita de azúcar integral. Gratinen hasta que el azúcar burbujee, de 2 a 3 minutos.
- Sirvan naranjas de postre en la cena. Su hija puede también llevarse para el almuerzo gajos de naranja en una bolsa con cierre hermético.
- Coman rodajas de pera o uvas rojas con queso (Gouda, Jarlsberg). Añadan un poquito de miel si quieren algo más de dulce.
- Hagan ensalada de fruta con manzanas, naranjas y bananas. Mezclen con la fruta unas cucharadas de yogurt de limón o de vainilla bajo en grasa.
- Corten un kiwi por la mitad y saquen la pulpa con una cuchara. ♥



Deportes de equipo

¿Cuál es la ventaja de participar en deportes de equipo? ¡Hay muchas! Su hija puede hacer ejercicio con regularidad, disfrutar de la compañía de viejas amigas y de otras nuevas y desarrollar espíritu de equipo. Ayúdelas a adquirir experiencias nuevas con estas sugerencias.



en el centro juvenil o en los espontáneos que se organicen en su barrio para ver lo que le gusta.

Buscar el deporte adecuado. Quizá su hija tenga que probar unas cuantas actividades antes de encontrar la que de verdad le gusta. Ayúdelas a visitar las ligas de los centros de recreo de su comunidad para adquirir información sobre pruebas de selección. Debería enterarse del tiempo que le va a exigir, el precio y las habilidades que se requieren. Podría probar con partidos en los que se admita la participación de cualquiera

(después de un entrenamiento, esforzarse al máximo). Dígale que es normal que se disguste si pierde pero que debería ser educada con el otro equipo (“Buen partido”). Anímela también a resaltar cuando sus compañeras de equipo jueguen bien, por ejemplo cuando hagan un buen pase o defiendan la portería. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

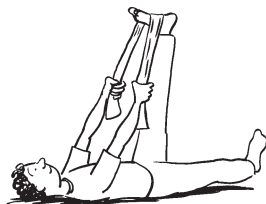


Bandas elásticas

Las bandas elásticas son una forma fácil y económica de que su familia haga ejercicio en casa. Pruebe con estos ejercicios.

Estiramiento de pantorrillas

Tumbense con la espalda en el suelo. Coloquen la banda elástica en el centro de la planta de un pie y sujeten los extremos con las manos. Levanten la pierna (estirada) hasta que la planta del pie esté frente al techo. Mantengan la postura y bajen despacio el pie. Repitan 10 veces con cada pierna.



Fortalecimiento de bíceps

Agarren un extremo de la banda elástica con cada mano y písenla en el centro. Con los brazos junto al cuerpo giren el interior de las muñecas hasta ponerlas hacia arriba. Alternando los brazos doblen el codo y tiren de la banda hacia el hombro. Repitan 10 veces.

Idea: Pueden encontrar bandas elásticas en tiendas de deportes, tiendas de artículos en descuento o ventas de garaje. ●

En La Cocina

Fantástico pan plano

Finos y un poquito correosos, los panes planos son una agradable alternativa a la pizza. Cómanlos a cualquier hora del día con estas recetas.



Desayuno dulce

Calienten un pan plano pequeño en un horno tostador y recúbralo con 2 cucharadas de manteca de cacahuete o de pipas de girasol, rodajas de banana y un poquito de jarabe de arce.

Botana de garbanzos

Aplasten garbanzos (lata de 15 onzas, escurrida y aclarada), y añadan 1/8 de cucharada de comino y coriandro molidos. Extiendan sobre el pan plano.

Cena de pollo

Coloquen tiras de pechuga deshuesada de pollo cocinado sobre un pan plano. Recubran con trocitos de tomate y queso mozzarella descremado y rallado. Gratinen hasta que el queso burbujee.

Nota: Pueden comprar pan plano fresco o congelado en el supermercado. O bien háganlo en casa: Mezclen 3 tazas de harina integral de trigo, 1 1/2 tazas de agua, 1 cucharada de aceite de oliva y 1/4 de cucharadita de sal. Hagan una bola con la masa y aplástenla sobre una plancha de horno. Horneen a 350° durante 20 minutos. ●

P & R

La vitamina del sol

P: He escuchado hace poco que muchos niños no toman la suficiente vitamina D. ¿Cómo puedo asegurarme de que mi hijo tenga bastante?

R: A la vitamina D se la llama “la vitamina del sol” porque el sol ayuda a que nuestros cuerpos la produzcan. Esta vitamina mantiene fuerte el sistema inmunológico y nos ayuda a absorber el calcio para los huesos. Aunque puede resultar más difícil conseguir vitamina D durante el invierno, asegúrese de que su hijo esté al aire libre por lo menos 15 minutos al día.

Además de eso, procure que su hijo coma alimentos fortalecidos con vitamina D como leche, cereales, yogurt, pan y jugo de naranja. Como la cantidad



de vitamina D cambia de marca a marca, deberían leer las etiquetas del contenido nutricional. La cantidad diaria recomendada es 400 IU (unidades internacionales) y una taza de leche contiene el 25 por ciento de esa cantidad. Otras buenas fuentes son la yema del huevo y el salmón. ●



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