

Teen Food & Fitness

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

Diciembre de 2018

Gwinnett School Nutrition Program
Taylor Blake, MS, RDN, LD



TOMAS RÁPIDAS

Selfies sanos

Hacerse un selfie es una forma rápida de que su hija refleje lo bien que se siente cuando hace ejercicio o disfruta de una comida nutritiva. Puede retar a sus amigas a que se unan a ella: se motivarán para realizar actividad física y comer bien. Podrían compartir fotos mientras comen una ensalada después de hacer ejercicio, por ejemplo.

¿Sabía Usted?

Anime a su hijo a que se siente en una pelota de equilibrio mientras lee o hace la tarea. Al emplear músculos del torso para



mantener firme la pelota mejorará la postura, el equilibrio y la fuerza. Busquen una pelota que le permita sentarse con los pies

planos en el suelo y las rodillas en un ángulo de 90 grados.

Funden un club de cenas

Con un club de cenas de “esto lo traje yo”, su hija puede practicar la elaboración de alimentos nutritivos. Sugíerale que ella y sus amigas hagan de anfitrionas por turnos. La anfitriona elige un tema (por ejemplo, comida mexicana) y todos los participantes traen un plato sano (tacos de pavo, arroz integral con cilantro y lima).

Simplemente cómico

P: ¿Qué es más difícil atrapar cuanto más rápido corres?

R: ¡Tu aliento!



Comer la cantidad justa

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios incluye no sólo lo *que* come su hijo sino también *cuánto* come. Comparta con él estos consejos para evitar que coma en exceso.

Come más despacio

El cerebro puede necesitar hasta 15 minutos para darse cuenta de que el estómago está lleno, una demora que puede llevar a comer demasiado. Para que el mensaje tenga tiempo de llegar a su destino, su hijo podría:

- Posar el tenedor entre bocados.
- Masticar despacio y concentrarse en los sabores.
- Despertarse más temprano para tener tiempo suficiente para desayunar o desayunar en el colegio.

Divide y vencerás

Ayude a su hijo a vencer el impulso de “comerse todo” sugiriéndole que:

- Se sirva en un plato en vez de comer directamente de una caja o de una bolsa.
- Divida la comida en el restaurante con un amigo, o se lleve a casa la mitad empaquetada.
- Cree porciones individuales. Por ejemplo, llenen bolsitas con una porción de



cóctel de frutos secos y corten el queso en daditos de 1 onza.

Evita distraerte mientras cenas

Su hijo podría comer en exceso cuando está concentrado en la TV, en su teléfono o en sus deberes. Para mantener la atención en su comida debería:

- Sentarse siempre para comer.
- Dejar los aparatos electrónicos en otra habitación.
- Merendar en la cocina en lugar de en su mesa de trabajo.

Idea: Los platos pequeños engañan a la mente consiguiendo que pensemos que estamos comiendo más. Así que procuren servir el postre en tazas mejor que en platos hondos. ♥

Tradiciones familiares para estar en forma

No es preciso que la comida sea el centro exclusivo de las fiestas. Convierta la actividad física en una nueva tradición con estas sugerencias.

Al día y lanzando. Colóquense en círculo y lánzense una pelota, haciendo una pregunta cada tres o cuatro lanzamientos. Su hija podría preguntar a su tío: “¿Cuál es tu libro favorito?” Él puede contestar la pregunta mientras que siguen lanzando la pelota. Luego el tío hace una pregunta a otra persona.

Visita activa del vecindario. Su hija puede guiar a todos por una marcha rápida por su barrio. Deténganse en la cancha de baloncesto para hacer tiros libres a la cesta o a un campo de fútbol para lanzar a portería. Su hija podría también enseñar el parque a sus primos pequeños. ♥



Almuerzo en la escuela: Sano y caliente

Los almuerzos en el comedor escolar facilitan que su hija cuente con opciones nutritivas (y deliciosas) para alimentar su cuerpo y su cerebro. He aquí el modo de sacar el máximo provecho de las comidas escolares.

Revisen el menú. Tengan en casa una copia del menú del comedor escolar (o consúltenlo en la red) y coméntenlo con su hija. ¿Qué es apetecible esta semana? A la hora de la cena o después del colegio pregúntele qué comió y por qué lo eligió. Se enterará de las preferencias de su hija y le mostrará interés por su jornada.



Prueben cosas nuevas. Los colegios ofrecen variedad de frutas, verduras y cereales integrales que son importantes para un estilo de vida sano. Rete a su hija a que pruebe alimentos nuevos que incorporen estas opciones, por ejemplo pizza de pan sin levadura con espinacas y alcachofas. *Idea:* Pregúntele a su hija que le sugiera a usted cómo pueden hacer más sanos sus platos favoritos en casa.

Consejo: Es posible que su hija pueda optar a desayunos y almuerzos gratis o a precio reducido. Pida detalles en su escuela y solicítelos. ♥

DE PADRE A PADRE



Comer emocional

Me di cuenta de que mi hija Corinne comía entre hora más de lo acostumbrado. Cuando se lo mencioné se enojó y me dijo que estaba estresada por todo lo que tenía que hacer.

Le dije a Corinne que entendía cómo se sentía. A veces, cuando estoy estresada, sólo quiero comer galletas y papas fritas. Pero en seguida me doy cuenta de lo que estoy haciendo y me pregunto si de verdad tengo hambre o si sólo “como por estrés”. Si es esto último, procuro encontrar una alternativa como dar un paseo o leer el capítulo de una novela.



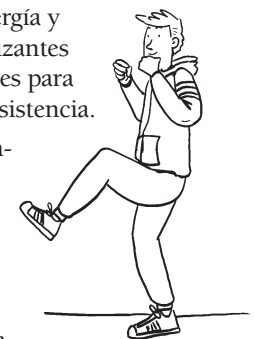
El otro día Corinne, mientras descansaba del estudio, entró en la cocina, agarró una manzana y me preguntó si podía darme un paseo rápido con ella. Supongo que escuchó lo que le dije y me alegra que esté intentando recurrir a opciones más sanas. ♥

RINGÓN DE ACTIVIDAD

Hurra por el kickboxing

El corazón de su hijo latirá con energía y su confianza mejorará con estos vigorizantes movimientos de kickboxing. **Consejo:** Podría hacer 10 repeticiones para cada movimiento al comienzo y añadir más cuando desarrolle resistencia.

- 1. Patada frontal.** Pon los pies separados a distancia de los hombros, levanta la rodilla derecha hasta que el muslo esté paralelo al suelo y “da una patada” hacia fuera con el tercio anterior del pie. Repite con el pie izquierdo.
- 2. Golpea y pateo.** Agáchate con los pies a la altura de los hombros frente a tu rostro y los puños frente al rostro. Endereza las piernas y da un puñetazo con el puño derecho a la vez que das una patada con la pierna derecha. Vuelve a la posición inicial y repite todo con el lado izquierdo.
- 3. Frente y espalda.** Levanta los puños frente al rostro y da un paso adelante con el pie izquierdo. Patea con la pierna izquierda hacia el frente. Baja la pierna izquierda e inmediatamente patea con la pierna derecha hacia atrás para completar el movimiento. Cambia a continuación de pierna, empezando ahora con la derecha. ♥



En La Cocina

Regalos de comida hechos en casa

Los regalos de comida hechos en casa son una forma divertida y asequible de que usted y su hijo compartan la alegría de las fiestas. Tengan en cuenta estas ideas que quedarán preciosas en frascos de vidrio transparentes.

Mermelada de fresas y chía

Cuezan 2 tazas de fresas congeladas en una cacerola a fuego moderado hasta que las fresas se deshagan, 5–10 minutos. Incorporen 1 cucharada de jugo de limón y 2 cucharadas de miel. Apaguen el fuego. Espolvoreen 2 cucharadas de semillas de chía (o de sésamo) y enfríen hasta que espese. Refrigeren.



Mezcla de especias invernales

Usando especias molidas, combinen $\frac{1}{4}$ de taza de canela, 1 cucharada de nuez moscada, 1 cucharada de pimienta de Jamaica y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre. Pongan una etiqueta en el frasco explicando que la mezcla puede añadir sabor a los camotes, la avena o la leche caliente.

Mantequilla de pipas de girasol

Extiendan 2 tazas de semillas de girasol sin sal en una fuente para el horno y tuéstelas a 350 °F hasta que huelan bien, unos 10 minutos. Mézclenlas en una batidora o en un procesador de comidas 5–7 minutos hasta que la mezcla resulte suave. Añadan una pizca de sal y guarden en la nevera. ♥

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 • 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