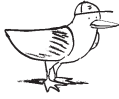


Teen FOOD & FITNESS

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

Mayo de 2010

La Joya Independent School District
Child Nutrition Services



TOMAS RÁPIDAS

Pesar calorías

Asegúrese de que su

hija entienda que las calorías no son todas iguales. Por ejemplo, una manzana tiene las mismas calorías que un puñado de papas fritas. Pero las manzanas tienen fibra y vitamina C mientras que las papas fritas tienen mucha grasa y sodio. Comente con su hija cómo elegir alimentos con calorías que valen la pena.



Ajo para la salud

El ajo fresco es una sana forma de potenciar el sabor. Añada ajo picado a comidas que les gustan a sus hijos como pasta, sopas o salteados de verduras. Puede comprar dientes de ajo pelados (en frascos o bolsas) y aplastarlos con una prensa para ajos o comprar paquetes de ajo previamente picado y congelado en cubitos.

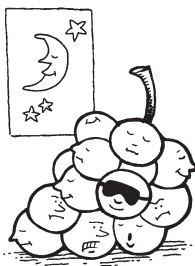
¿Sabía Usted?

Más tiempo para holgazanear y comer entre horas supone que los adolescentes tienden a ganar peso en verano. Anime a su hija a hacer ejercicio diariamente. Por ejemplo, puede mantenerse activa en la piscina nadando largos. O bien podría hacer ejercicio en la playa bateando un balón de playa. Las mañanas y los atardeceres frescos son horas ideales para correr o caminar.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué no roncan las uvas?

R: Porque no quieren despertar al resto del racimo.

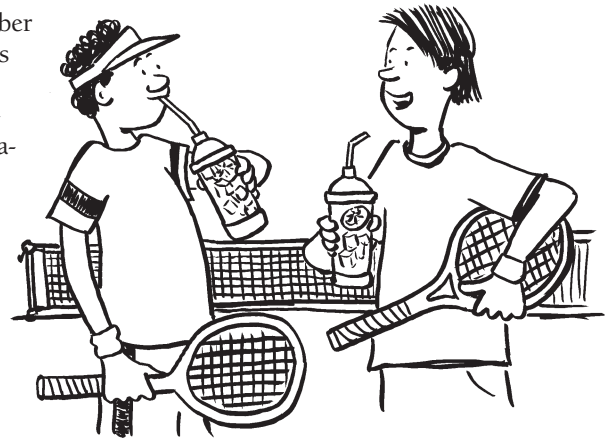


Hay que hidratarse

Los niños activos necesitan beber mucho, especialmente durante los cálidos días de verano. He aquí formas de ayudar a sus hijos adolescentes o preadolescentes a desarrollar buenos hábitos.

Bebe agua

Sin calorías, grasa o sodio, el agua es la mejor bebida para todo el día. Tenga a mano botellas reusables y asegúrese de que su hijo se lleva una cuando salga a jugar. *Idea:* Llene la botella la noche anterior (sin llenarla por completo) y congélela. Cuando su hijo vaya a beberla el hielo se habrá convertido en agua fría y refrescante.



9 onzas de agua cada vez que bebe. (Una onza es unos dos tragos.)

Sigue bebiendo

Anime a su hijo a “prehidratarse” o beber agua antes del comienzo del partido o el entrenamiento. A continuación debería descansar para beber agua cada 15 ó 20 minutos durante la sesión. Después de hacer ejercicio debería beber otra vez agua. *Nota:* Cuanto más corpulento sea un niño, más necesitará beber. Por ejemplo, un adolescente que pesa 132 libra necesita unas

Evita la deshidratación

Si su hijo no bebe hasta que no tiene sed, habrá esperado demasiado pues la sed es un síntoma temprano de deshidratación. Comente con él síntomas de la deshidratación como son la boca seca o pegajosa, el dolor de cabeza, el mareo, la náusea, los calambres, la fatiga excesiva y—por supuesto—la sed. *Nota:* Si su hijo presenta alguno de estos síntomas es que necesita agua, sombra y descanso inmediatamente. Si no mejora, busquen atención médica. ●

Seguridad con la bici

Montar en bicicleta es una forma estupenda de que los niños se trasladen, se diviertan y disfruten del ejercicio físico. Ayude a su hija a hacerlo con seguridad siguiendo estas normas:

- Siempre debería llevar casco. Asegúrese de que el casco le encaja correctamente: que lo examine un experto en la tienda de bicicletas. Que esa persona le enseñe cómo ajustar la correa de la barbilla para que el casco se mantenga en su sitio sobre la cabeza.
- Dígame a su hija que use senderos para bicis, carriles de bicicleta o calles secundarias que le parezcan a usted seguras. Recuérdele que obedezca las normas de tráfico y que no se ponga nunca audífonos cuando monte en bici.
- Debería llevar ropas de colores vivos cuando haga ciclismo. Si sale en bici por la noche, dígame que use también cinta reflectante y que coloque luces en las partes delantera y trasera de la bicicleta. ●



Negocios activos

Durante el verano su hija puede ganar dinero para sus gastos y al mismo tiempo mantenerse activa. ¿Cómo? Empezando un negocio.

Sugíerale que haga una circular anunciando sus precios y su horario y se la dé a los vecinos. He aquí algunas ideas:

1. Si a su hija le gustan los animales podría ofrecer un servicio para sacar a pasear a los perros. Podría tener clientes regulares que trabajan todo el día o clientes ocasionales que se ausentan una fecha determinada. Puede conseguir un poco



más de ejercicio—y dinero—lavando a los animales o jugando con ellos cuando sus dueños no estén.

2. El trabajo de jardinería puede ser buen ejercicio físico para su hija. Puede regar flores y arbustos, arrancar las malas hierbas, cortar pasto y barrer porches y aceras. También podría plantar flores o huertos de verduras y mantenerlos escardados y regados.

3. Lavar autos quema calorías y mantiene refrescados a los adolescentes en los cálidos días veraniegos. También es un trabajo estupendo para hacerlo con amigos. Podrían organizar un lavado de autos a la puerta de su casa o preparar un cubo, esponjas, detergente, toallas viejas y una manguera y ofrecer un servicio a domicilio. ♡

P & R Alrededor del mundo

P: Recientemente mi hija comió pasta japonesa en casa de una amiga y le encantó. ¿Cómo puedo conseguir que mi familia se abra un poco y pruebe comidas de otras culturas?

R: Podría empezar examinando el pasillo de alimentos internacionales en su supermercado. Descubrirá una buena variedad de comidas empaquetadas, enlatadas y jugos.

Si su familia suele comprar comida italiana o china para llevar, considere en ocasiones la india o la tailandesa. Pueden probar un curry indio o un pollo tandoori (cocinado en un horno de barro llamado tandoor). O bien saboreen “pad Thai”, un plato nacional de Tailandia hecho con fideos de arroz salteados, huevo cocinado, tallos de soja y pollo, camarón o tofu.



Vaya a la biblioteca con su hija y busquen libros de comida internacional o bien busquen en la red recetas de otros países, quizás de los países de origen de sus compañeros de escuela. ¡Podrían darle la vuelta al mundo probando comida de un país distinto cada mes! ♡



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos en el jardín de atrás

Hay muchas oportunidades para la actividad física en su mismo jardín de atrás. Comparta estas ideas para dos juegos que su hijo puede jugar con sus amigos.

Voleibol sin red. Use la cuerda de tender la ropa o conos de fútbol como red de voleibol. O bien cree un límite imaginario, por ejemplo una “línea” entre dos árboles. A continuación, lancen el balón de uno a otro lado. *Idea:* Jueguen a Newcomb, un juego en el que los jugadores reciben el balón con las manos y lo vuelven a lanzar.



Hockey loco. Reúnan dos pelotas pequeñas de plástico, obstáculos (cubo, caja de cartón) y bastones de hockey. Señalen el circuito, cuenten hasta tres y que cada participante golpee su pelota salvando los obstáculos. Gana el primero que llegue a la línea de meta. ♡

En La Cocina

Golosinas veraniegas

El verano es perfecto para disfrutar de alimentos fríos. He aquí unas cuantas recetas.

Guacamole fácil. Saquen la pulpa de 2 aguacates y aplástenla. Añadan ¼ de taza de salsa y unas gotas de jugo de limón. Cómanlo con chips de tortillas integrales o extiéndanlo en un bocadillo de pavo.

Ensalada de verduras al horno. Cocinen en el horno espárragos, papas rojas pequeñas, cebollas cuarteadas y tiras de calabacín. Mezclen un poco de aceite de oliva y vinagre balsámico y aliñen con ello las verduras. Enfríen en la nevera durante la noche.

Burritos fríos. Mezclen 3 tomates troceados, 1 mango en daditos, los granos de maíz de una mazorca cocinada, 1 lata de frijoles negros (escurridos) y lechuga en tiras. Espolvoreen con un poco de chili en polvo y envuelvan en tortillas de trigo integral.

Bocadillo de helado con fruta. Pongan una fina capa de helado de vainilla bajo en grasa sobre una galleta integral. Recubran con rodajas de fresa, arándanos frescos y una segunda galleta integral. Envuelvan en plástico y congelen unos 30 minutos. ♡



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