

Teen Food & Fitness

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

Marzo de 2011

La Joya Independent School District
Child Nutrition Services

TOMAS RÁPIDAS



Una banana al día

Las bananas son una de las frutas preferidas de los niños y están llenas de nutrientes poderosos. Tienen mucho potasio y magnesio, minerales que contribuyen a la salud del corazón y de los huesos. También son una fuente excelente de fibra. Anime a su hijo adolescente o preadolescente a añadir bananas a los copos de avena o a los batidos de fruta.



Flexiones para la salud

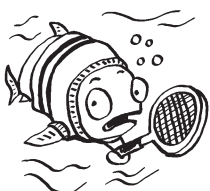
Las agachadillas son una forma estupeficiente de que su hijo ejercite las piernas, la espalda y los músculos del estómago. He aquí cómo: Comenzando de pie con piernas separadas a un poco más que la distancia entre las caderas, flexiona ambas rodillas. A continuación, agáchate casi hasta sentarte. Ponte otra vez de pie. El ejercicio se debe realizar haciendo de 10 a 12 agachadillas cada vez.

¿Sabía Usted?

La mayoría de los accidentes de bicicleta suceden cerca de casa. Dígale a sus hijos que tienen que ponerse el casco siempre que monten en bici. *Idea:* Recuérdeles que los ciclistas profesionales siempre llevan casco. Usted puede dar también buen ejemplo usando el suyo. Y ya que están en ello, ¡dé un paseo en bici con sus hijos!

Simplemente cómico

P: ¿Por qué no juegan los peces al tenis?



R: Porque les da miedo engancharse en la red.

Deportes y nutrición

Fortalezca el interés de su hija por el deporte ayudándola a que elija alimentos que le darán energía. Saber qué alimentos debe comer—y cuándo comerlos—puede suponer la diferencia entre sentirse cansada y estar lista para jugar. He aquí cómo.

Un desayuno fuerte

El cuerpo de su hija necesita recargarse por la mañana, especialmente el día que tiene partido o entrenamiento. Una combinación de proteínas y de hidratos de carbono le dará energía duradera. Si quiere un desayuno rápido sugiera que ponga una taza de yogurt sin grasa en un tazón, mezcle con el yogurt $\frac{1}{2}$ taza de cereal integral y añada fruta (arándanos, fresas).

Comer antes del ejercicio

La combinación de un estómago lleno y actividad física puede producir indigestión. Explíquelo a su hija que se puede hacer una comida copiosa 3 o 4 horas antes de hacer ejercicio. Pero que debería cenar más ligeramente un par de horas antes del ejercicio.

Idea: Refrigerios pequeños y sin azúcar como una barra de granola o un sándwich de atún son buenos antes del ejercicio físico porque ofrecen un poco de energía rápida.



Alimentos para después del ejercicio

Después de hacer ejercicio, es muy probable que su hija tenga hambre. Igual que las proteínas y los hidratos de carbono la ayudan a poner en marcha el día, también contribuirán a que su cuerpo reponga la energía y renueve el tejido muscular. Anímelala a comer frutos secos o leche y un panecillo integral o tostada de trigo integral con una fina capa de manteca de cacahuete.

Nota: Recuérdele a su hija que se mantenga hidratada cuando haga ejercicio. Los expertos sugieren de 2 a 3 tazas de agua unas cuantas horas antes, de $\frac{1}{2}$ a 1 taza cada 20 minutos durante el ejercicio y otras 2 ó 3 tazas inmediatamente después de hacer deporte. ●

Plantar un jardín

El cultivo de vegetales puede enseñar a su hijo importantes lecciones sobre la vida sana y puede ser también divertido. Pruebe con estos pasos:

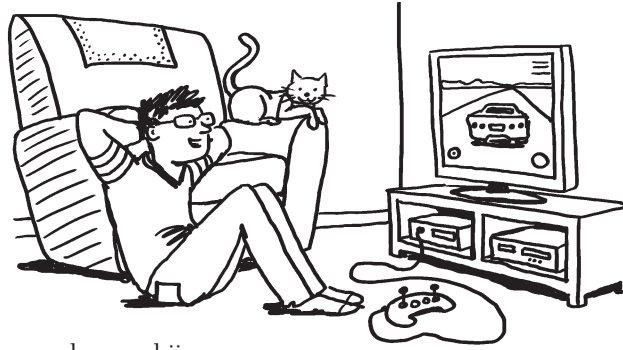
1. Vayan a un vivero para averiguar qué plantas crecen mejor en su clima y elijan semillas y plantas. Que su hijo piense en las verduras que le gusta comer y averigüe si pueden cultivarse donde viven. *Nota:* Muchas variedades de verduras crecen mejor si primero se plantan las semillas dentro de casa en tientos pequeños de barro o vasos de papel.
2. Incluyan la jardinería en su horario. Por ejemplo, su hijo podría trabajar en el huerto cada día después de la escuela o escardar después de la cena.
3. Coman lo que cultiven. Que su hijo ayude a planear cómo usar las verduras en una comida. Podría aficionarse a la jardinería cuando pueda ver (¡y probar!) los resultados. ●



Tiempo de pantalla

Entre la TV y los videojuegos, las computadoras, los dispositivos electrónicos manuales y los teléfonos celulares, los adolescentes pasan más de cuatro horas al día frente a una pantalla. Ponga a prueba estas ideas para ayudar a su hijo a convertir algo de su tiempo de pantalla en tiempo activo.

Descansos con ejercicio. Antes de que su hijo empiece con un videojuego, sugiérale que haga una serie de sentadillas o de flexiones de bíceps. A continuación puede tomarse “descansos activos” cada vez que complete un nivel del juego (o cada 20 minutos) y correr sin moverse del sitio. Si está viendo la TV,



puede cambiar a un vídeo de gimnasia durante los anuncios comerciales o ver cuantos abdominales o saltos de tijera puede hacer antes de que vuelva su programa.

Controlar la forma física en la red. Que su hijo use un programa gratuito para diseñar calendarios (en Google

or Yahoo, por ejemplo) para hacer su propio registro de actividad física. Puede anotar en él la actividad física que realiza cada día junto con el número de minutos que le dedica.

Idea: Celebren un “día desconectado”. Elijan un día a la semana sin tecnología y disfruten en familia de una actividad divertida. Podrían ir a la bolera o simplemente jugar al balón en su jardín. Quizá su hijo proteste al principio pero con el tiempo se dará cuenta de que le gusta descansar de la pantalla. ♥

P & R Vitaminas y suplementos

P: No sé con seguridad si mi hijo consigue los suficientes nutrientes con su dieta. ¿Debería tomar un suplemento vitamínico?

R: El cuerpo de su hijo necesita muchas vitaminas para crecer. Pero idealmente debería conseguir la mayoría de las vitaminas por medio de una dieta equilibrada en lugar de con suplementos. Ingerir una variedad de productos lácteos bajos en grasa y proteínas junto con frutas, verduras y cereales integrales debería proporcionarle todas las vitaminas que necesita.

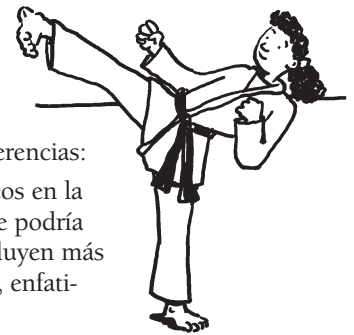
Observen la pirámide de los alimentos (www.mypyramid.gov) para ver cuántas porciones de cada grupo debería consumir diariamente. A continuación diga a su hijo que anote las porciones que consume durante una semana. Puede así darse cuenta de la distribución de alimentos en su dieta y de los cambios que podría hacer. Finalmente, antes de usar cualquier tipo de suplementos vitamínicos consulte con su médico, la enfermera de la escuela o un profesional de la nutrición. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD Artes marciales

Las artes marciales pueden mejorar más que los músculos de su hija adolescente. Gracias a la importancia en ellas de la disciplina y la concentración, la confianza de su hija aumentará según pasa de cinturón a cinturón. Comparta con ella estas sugerencias:

- Considerar distintos tipos. Dígale a su hija que vea vídeos en la red o visite clases en su ciudad para averiguar qué estilo le podría gustar. Algunas de las artes marciales, como el kárate, incluyen más golpes con las piernas, mientras que otras como el tai chi, enfatizan más los movimientos sosegados.
- Tomar una clase. Llame a su centro comunitario y pregunten qué clases gratuitas o a precios reducidos se ofrecen en su localidad. Muchas clases de artes marciales están organizadas por nivel, más que por edad, de modo que usted puede ir a clase con su hija.
- Practicar fuera del gimnasio. Algunas clases de artes marciales se ofrecen en parques al aire libre. Si su hija disfruta de la naturaleza, la combinación de ejercicio físico y aire fresco puede ser perfecta para ella. ♥



En La Cocina ¡4-3-2-1, a cocinar!

Es facilísimo hacer una comida sana con estos platos principales a base de cuatro ingredientes. Cada receta es para cuatro porciones.

Verduras + carne precocinada + arroz + salsa teriyaki = salteado de verduras. Preparen el arroz. En una sartén o wok salteen una bolsa de 16 onzas de verduras congeladas con restos de carne de otra comida (puerco o res) y 1–2 cucharadas de salsa teriyaki baja en sodio. Sirvan sobre arroz.

Lechuga + uvas + pollo asado + vinagreta = ensalada de pollo. Coloquen 1½ taza de lechuga y unas cuantas uvas

en cada plato (la romana va bien). Cubran con trozos de pollo asado comprado en el supermercado. Aliñen cada porción con salsa vinagreta baja en grasa.

Pasta integral + brécol + daditos de queso cheddar + aliño bajo en grasa = ensalada de pasta. Cuezan 1 caja de pasta siguiendo las direcciones del paquete. Cocinen en el microondas 2 tazas de florecillas de brécol. En un cuenco grande combinen la pasta, el brécol, los daditos de queso y ½ taza de aliño rancho bajo en grasa. ♥



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