

Teen FOOD & FITNESS

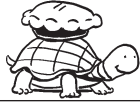
Ideas sanas para los estudiantes de la escuela media y la secundaria

Noviembre de 2020

DeQueen-Mena Educational Cooperative

P.O. Box 110, Gillham, AR 71841

TOMAS RÁPIDAS



Anuncios de comida

A los niños se les suele bombardear con anuncios de refrescos, bebidas energéticas, dulces y otras opciones insanas en la TV, sitios web, aplicaciones e incluso video juegos. ¿Cómo se puede reducir la tentación de que su hijo coma la comida basura que ve en la publicidad? Sugíerale que use sus aparatos después de una comida o una merienda sana. Limitar el tiempo frente a la pantalla es, por supuesto, otra buena opción.

Rastrillen hojas para estar en forma

Rastrillar y embolsar hojas es una forma activa de que su hija eche una mano este otoño. Si tiene hermanitos pequeños podría hacer un montón de hojas para que salten a él. Añadan más actividad física—



y una lección en amabilidad—sugiriéndole que rastrille las hojas de algún vecino anciano o enfermo.

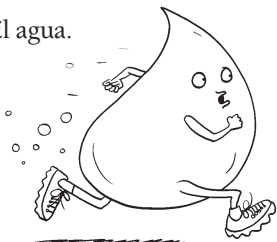
¿Sabía Usted?

Su hijo puede reducir la grasa de su dieta si tiene en consideración el queso que come. Por ejemplo, podría elegir queso bajo en grasa en la sandwichería. Cuando se prepare la merienda, podría usar quesos más fuertes y usar menos cantidad. Puede usar cheddar muy curado en vez del poco curado y un poquito de parmesano hará que la mozzarella dé más de sí.

Simplemente cómico

P: ¿Qué corre pero no camina?

R: El agua.



Datos sorprendentes sobre los alimentos sanos

¿Cuál es la diferencia entre los pimientos rojos y los verdes? ¿Qué nos dice un arándano agrio que rebota? Comparta con su hija información interesante sobre los alimentos, junto con formas divertidas de comer estos sanos alimentos.

¡Las zanahorias son también moradas!

No todas las zanahorias son de color naranja. También son de color blanco, amarillo e incluso morado y cada tipo aporta distintos nutrientes. Dígale a su hijo que raye zanahorias de varios colores para hacer una crujiente ensalada o que ase un arcoíris de zanahorias para la cena.

Todos los pimientos son verdes al principio

Si los pimientos verdes maduran en la planta ¡se vuelven amarillos, luego anaranjados y finalmente rojos! Y el período más largo de maduración proporciona a los pimientos rojos el doble de vitamina C que



los verdes. Además saben más dulce. Su hija podría añadir daditos de pimiento rojo a la salsa o a la salsa para pasta, podría hacer un crujiente refrigerio con trozos alargados de pimiento rojo crudo o cocinar pimientos rellenos.

Los arándanos agrios maduros rebotan

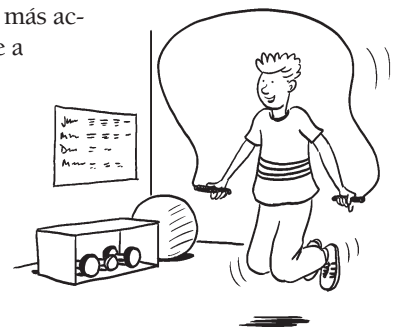
Que su hija deje caer arándanos frescos sobre su plato. Si rebotan ¡están maduros! Y se les considera superalimentos porque tienen muchos antioxidantes. Sugíerale que los use para hacer una sana salsa de arándanos agrios o que los cocine y los incluya en la masa para panqueques o magdalenas. ♥

Desafío gimnástico: ¡Deletréalo!

He aquí una divertida sugerencia para añadir más actividad física en la jornada de su familia. Rétense a “deletrrear su gimnasia” con esta idea.

Lo primero es que su hijo escriba el abecedario en una pizarra acrílica o en un trozo grande de papel y añada un ejercicio físico que empiece con cada letra. Coloquen la pizarra o el papel cerca de un espacio abierto, por ejemplo un rincón en el sótano o el cuarto de estar.

A continuación “deletrreen” sus nombres haciendo ejercicios con sus letras. Por ejemplo, Sam podría saltar a la cuerda cruzándola, alternar zancadas con cada pierna y marchar como un cangrejo. Después, cada día, dense palabras y deletréenlas ¡mientras hacen ejercicio! ♥



Añadan hábitos sanos, uno a uno

Los hábitos sanos durarán más tiempo si su hijo se pone objetivos que están a su alcance y los controla. Comparta con él esta estrategia en tres pasos.

1. Sé específico. En lugar de decir “Quiero comer más frutas y verduras”, su hijo podría comprometerse a incluir una fruta o una verdura con cada tentempié. O bien, en lugar de anunciar “Voy a hacer más ejercicio”, puede proponerse correr tres días por semana.



2. Prepárate para el triunfo. Sugíerale a su hijo que cree recordatorios visibles de sus metas. Por ejemplo, que ponga un frutero en la mesa de la cocina y coloque verduras lavadas y troceadas en la parte central de la nevera. Puede también elegir los días y las horas en que sea más práctico correr y anotarlos en su calendario.

3. Controla el progreso. Anime a su hijo a que coloque una gráfica en la nevera y anote en ella las frutas y verduras que come o cuánta distancia corre. Otras ideas: Podría hacer fotos de sus tentempiés de frutas y verduras y contar las fotos para ver cuántas ha comido cada semana. Y podría usar una aplicación gratuita para anotar sus avances. ♥

P & R “El ejercicio me da hambre”

P: Mi hijo está hambriento después de hacer ejercicio y se dice a sí mismo que “se ha ganado” chips o galletas. ¿Cómo puedo animarlo a que satisfaga su apetito con alimentos más sanos?

R: Es normal tener hambre después de hacer ejercicio, pero usted puede contribuir a que su hijo cambie de actitud sobre lo que come. Compare el comer con llenar el auto con gasolina. El combustible adecuado lo mantendrá en marcha todo el día.

Anime a su hijo a que prepare un refrigerio sano antes de hacer ejercicio y se lo encontrará listo cuando termine.

Los mejores refrigerios para después del ejercicio combinan proteína y carbohidratos. He aquí dos ejemplos: un bagel integral con aguacate

aplastado o un pan pita integral con pavo y rodajas de manzana. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicios con aro hula

Puede que su hija jugara con su aro hula cuando era pequeña y no es demasiado mayor para él ahora. Lo cierto es que gente de todas las edades usa aros hula para estar en forma. Sugíerale estas cuatro variaciones.

1. Camina hacia delante y hacia atrás, o en círculo, con el aro en movimiento.
2. Mueve el aro hula con un brazo o una pierna y comprueba cuánto tiempo puedes girar el aro.
3. Coloca el aro hula en el suelo y salta dentro y fuera del aro 30–60 segundos. ¿Puedes saltar dentro y fuera con una sola pierna?
4. Gira el aro con música al compás del ritmo. Cuando la música se acelere, mueve el aro más rápidamente.



Idea: ¿No tienen aro hula? Pregunten a vecinos o familiares si tienen uno que no usen o busquen en ventas de garaje o la tienda del dólar. ♥

En La Cocina Creativos con la avena

Eleven el nivel de la avena con nuevas combinaciones de sabores.

Para la receta básica, combinen 1 taza de agua o de leche descremada con $\frac{1}{2}$ taza de avena tradicional, añadan una pizca de sal y cocinen en microondas de $2\frac{1}{2}$ –3 minutos. Luego prueben estas originales combinaciones.

Manteca de cacahuete

Incorporen a la avena cocinada 2 cucharadas de manteca de cacahuete y 1 cucharada de mermelada de uva. (¿Alérgicos al cacahuete? Sustitúyanlo con cualquier manteca de frutos secos o semillas.)



Col rizada

Mezclen con la avena caliente un puñado de col rizada fresca, una pizca de ajo en polvo y pimienta negra. Completen con trozos de tomate y queso mozzarella.

Pera asada

Partan peras por la mitad y quítenles el corazón. Colóquenlas en una bandeja para el horno ligeramente engrasada y asen 20–25 minutos a 400 °F. Recubran la avena con trozos de peras asadas, una pizca de canela y unas gotas de miel. ♥

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 • 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