

Teen FOOD & FITNESS

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

Mayo de 2009



TOMAS RÁPIDAS

Cuerpos reales

Si su hija lee revistas de moda quizá se haga ideas poco realistas sobre el aspecto de los cuerpos sanos. Recuérdele que las modelos son con frecuencia demasiado delgadas. Anime a su hija a estar sana comiendo una dieta nutritiva y realizando actividad física por lo menos 60 minutos al día.

Comidas para ti

Su hijo puede averiguar si come bien en www.mypyramid.gov. Dígale que teclee lo que come cada día y el sitio le



dará objetivos diarios y le enseñará si sus comidas se aproximan a ellos. Verá lo que necesita (por ejemplo una taza más de verduras) y los informes personalizados le darán ideas (“Come palitos de zanahoria en el almuerzo”).

¿Sabía Usted?

Sugiera a su hija cómo puede hacer ejercicio



sin riesgos cuando el clima sea muy caluroso y húmedo. Si fuera posible debería hacer ejercicio por la mañana temprano o a

la caída de la tarde, cuando hace más fresco. Si tiene un trabajo o participa en actividades al aire libre, sugiérale que lleve ropa ligera, descanse a la sombra y beba uno o dos vasos de agua cada media hora.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué miraba fijamente el hombre la lata de jugo de naranja?

R: Porque ponía “concentrado”.



¡Apáguenlo!

En las vacaciones de verano los niños suelen tener más tiempo libre. Con estas sugerencias evitará que eso implique más tiempo frente al televisor o la computadora.

Veán menos. Pida a su hija que durante una semana lleve un registro del tiempo que pasa frente a la pantalla. Cada vez que vea la TV, navegue por la web o juegue a videojuegos debería anotarlo. Si sobrepasa el tiempo recomendado por usted (de 1 a 2 horas al día), piensen en formas de reducir ese tiempo:

- No dejen el televisor encendido todo el día o toda la noche. Elijan programas específicos que quieran ver y apaguen el televisor cuando se terminen.
- Den uno de los televisores de casa a una organización caritativa.
- Limiten los DVD, las computadoras y los juegos electrónicos portátiles que lleven en el auto.
- No miren TV o jueguen con los celulares durante las comidas.

Muévanse más. Su hija pasará menos tiempo mandando mensajes o viendo programas si tiene alternativas divertidas. Procure que llene su horario con actividades (empleo, campamento, voluntariado). A continuación, haga una lista de

Pennsauken School District
Food and Nutrition Department



actividades veraniegas en las que no aparezca ni una pantalla. Diga a su hija que ponga una señal en las que hace:

- Jugar al minigolf.
- Llevarse un balón de playa a la piscina y jugar un partido de voleibol acuático.
- Invitar a los vecinos a jugar al bádmiton o al tochito.
- Dar paseos en familia después de la cena.

Idea: Coloquen sus listas en el refrigerador. Al cabo de unas cuantas semanas, diga a su hija que haga otro control del tiempo frente a la pantalla para ver cuánto ha mejorado. ●

Mejor prueba éstos

Algunas comidas que parecen sanas pueden ser en realidad poco nutritivas. He aquí algunos ejemplos y alternativas:

- Muchos yogures de frutas tienen un alto contenido de azúcar y poca fibra. Es mejor mezclar yogur natural desnatado con arándanos, rodajitas de fresa o duraznos, piña o peras en lata (en jarabe ligero).
- Los chips de banana o de camote comprados en la tienda parecen sanos pero pueden contener mucha azúcar y grasa y carecer de vitaminas. Coman en su lugar bananas o camotes naturales.
- Los cereales instantáneos a menudo contienen azúcar o conservantes. Hagan el suyo propio cocinando $\frac{1}{3}$ de taza de copos de avena con $\frac{2}{3}$ de leche descremada durante 2–3 minutos. Añadan pasas o cerezas secas y espolvoreen con un poco de canela o azúcar morena. ●



Nutrición + matemáticas

Es una combinación apetitosa: aprender sobre nutrición de paso que se mantienen al día las matemáticas. He aquí dos ideas.

Cálculos de cocina

Consiga que su hijo la ayude en la cocina cuando prepare las comidas. Pídale que calcule el doble o la mitad de una receta. Por ejemplo, si la receta pide 1 taza y $\frac{1}{2}$ de harina y usted quiere hacer la mitad, él tendría que dividir $1\frac{1}{2}$ por 2 ($\frac{3}{4}$ de taza de harina). También puede calcular qué porcentaje de los nutrientes recomendados para cada día contienen los diversos alimentos. Si necesita 17 g de fibra y su cereal favorito



proporciona 5 g, eso es el 29 por ciento ($5 \div 17 = .29$).

Comparaciones de nutrición

Encargue a su hijo de planear un menú nutritivo para la familia. Anímelo a organizar una comida que contenga distintos tipos de alimentos (carne o sustitutos de carne, verdura, fruta, cereales, lácteos, postre). ¿El truco? Debería proponer

una comida que sea baja en calorías, en grasa y en colesterol pero alta en fibra, proteína, vitaminas y minerales. Puede encontrar esta información en libros de cocina o en la red (prueben con www.calorieking.com/foods/topsearches.php). ♣

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Trabajos veraniegos activos

El verano presenta grandes oportunidades de que los jovencitos se mantengan en forma mientras adquieren experiencia laboral. Comparta estas ideas con su hijo:

1. Sé monitor de campamento. Podrías ayudar con carreras de relevos, arbitrar partidos o dirigir marchas por la naturaleza.

2. Ofrecete voluntario como ayudante de entrenador en una liga infantil de béisbol o enseña baloncesto a niños más jóvenes en un centro comunitario.

3. Mira en el periódico local o llama a tu asociación de vecinos para enterarte de oportunidades de voluntariado. Podrías unirte a un comité de limpieza o ayudar en el mantenimiento de jardines públicos.

4. Hazte socorrista en la piscina comunitaria. Estar sentado en la silla no es hacer ejercicio pero sí lo es dar lecciones de natación o limpiar alrededor de la piscina. ♣



En La Cocina

Cocina al aire libre

Todo sabe más rico si se cocina en la parrilla. Olvídense de las hamburguesas y los perritos calientes: disfruten de estas opciones más sanas.

Pollo asiático

Mezclen $\frac{1}{2}$ taza de salsa teriyaki, $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre, $\frac{1}{4}$ de taza de agua y $\frac{1}{4}$ de taza de mermelada de naranja. Viertan la mezcla sobre 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel y refrigieren durante 2 horas o toda la noche. Tiren el adobo y asen en la parrilla hasta cocinar el pollo del todo. Sirvanlo con arroz integral.

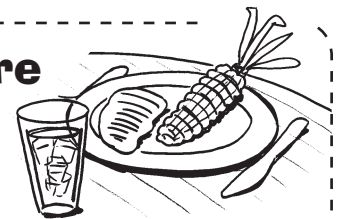
Maíz en mazorca

Retiren hacia atrás las hojas de la mazorca y quiten los hilos. Cepillen el

maíz con un poco de aceite de oliva, vuelvan a cubrir la mazorca con sus hojas y envuelvan en papel de aluminio. Asen durante 10 minutos.

Postre de fruta

Envuelvan trozos de manzana y durazno de $\frac{1}{2}$ de grosor en papel de aluminio. Asen hasta que la fruta esté tierna, de 5 a 8 minutos por cada lado. Cubran con trocitos de pecanas. *Variación:* Coloquen la fruta a la parrilla en un cuenco y añadan una cucharada de yogur helado sin grasa o de sorbete de fruta. ♣



P&R

Sodio con cabeza

P: Mi hija le pone sal a todo incluso antes de probarlo. ¿Qué puedo hacer para que reduzca su consumo de sal?

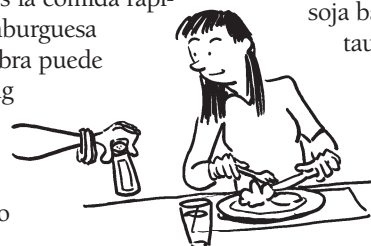
R: Es fácil consumir demasiado sodio: una cucharadita de sal de mesa contiene 2.300 mg de sodio, ¡o la cantidad de todo un día! Los alimentos procesados tienen mucho de culpa. Una porción de sopa de lata o un plato principal congelado contienen unos 900 mg. Otro problema es la comida rápida. Por ejemplo, una hamburguesa con queso de cuarto de libra puede contener más de 1.300 mg de sodio.

Para ayudar a su hija a consumir menos sal, compre verduras frescas o

congeladas en vez de enlatadas. Busque las expresiones “bajo en sal” o “sodio reducido” en los paquetes de alimentos. A continuación lea la etiqueta para ver cuánta sal hay en realidad: hasta los paquetes en los que pone “bajo en sal” puede haber mucho sodio.

Pregunte en los restaurantes si pueden cocinarles la comida sin sal. En los restaurantes chinos o japoneses pidan salsa de soja baja en sodio. Y eviten los restaurantes estilo bufé: los platos suelen estar muy salados.

Finalmente, retire el salero de la mesa. Si no lo ve, su hija sentirá menos tentación de añadir sal a su comida. ♣



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