

# Teen Food & Fitness

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

Abril de 2019

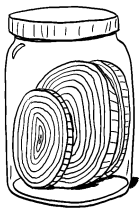
Gwinnett School Nutrition Program  
Taylor Blake, MS, RDN, LD



## TOMAS RÁPIDAS

### Reutilizar los frascos

Para prolongar la frescura de los alimentos, los frascos de vidrio ofrecen una alternativa ecológica a las bolsas de plástico de congelador. Dígame a su hija que los limpie y los llene con los cereales o la pasta de las cajas que abre. También podría usarlos para guardar lechu-



ga troceada o rodajas de cebolla para ensaladas o sándwiches.

### Menos manejar, más caminar

Cuando su hijo se saque la licencia de conducir quizá quiera ir manejando a todas partes. Recuérdele que caminar o ir en bici en trayectos cortos es una buena forma de hacer ejercicio. *Consejo:* Cuando maneje, sugiérale que estacione lejos para poder caminar un poco.

### ¿Sabía Usted?

Aunque su hija lleve aparatos en los dientes puede seguir disfrutando de sus sabores favoritos realizando unos cuantos ajustes. En lugar de totopos podría recortar triángulos de tortillas blandas para mojar en el guacamole. La manteca de nueces con pan integral es una buena alternativa a las nueces. Y un panecillo de pretzel mojado en mostaza satisfará su antojo de pretzels.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Quién va a una merienda a la que no ha sido invitado?

**R:** Las hormigas.



## Comida lista para llevar

Salir de viaje no obliga a acudir a sitios de comida rápida. Su hijo satisfará el hambre y mantendrá la energía si lo anima a que prepare en casa o elija “comida rápida” más sana. Ponga a prueba estos consejos.

### Almacena provisiones

Dígame a su hijo que prepare puestos “para repostar” a fin de agarrar con facilidad tentempiés nutritivos cuando salga de casa. En un estante de la nevera podría colocar opciones portátiles como yogures pequeños, queso en hebras y bolsitas de zanahorias. También podría llenar una cesta en la despensa con alimentos no perecederos como barras de proteína, galletas saladas integrales y palomitas de maíz.

### Imita menús

Su hijo puede hacer variaciones sanas de sus comidas rápidas favoritas. ¿Le gustan las cadenas de comida al estilo mexicano? Puede enrollar frijoles negros, arroz integral y salsa en una tortilla integral y envolverla con papel de aluminio. Si le



encantan los “nuggets” de pollo, podría llevarse los restos del pollo a la plancha y un recipiente de mostaza a la miel.

### Investiga opciones

Sugiérale a su hijo que busque “comida rápida” más sana en su ciudad. Saber dónde se encuentran estos restaurantes le ayudará a tomar decisiones mejores cuando lo necesite. Por ejemplo, podría comprar en la tienda un “bagel” con crema de queso desnatada y una fruta. Y una cafetería podría vender ensaladas o paquetes de queso y fruta. ●

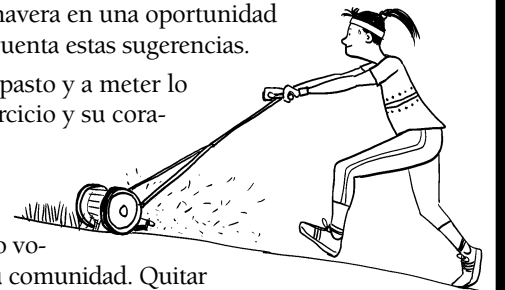
## Muévase más con las tareas al aire libre

Conviertan las tareas típicas de la primavera en una oportunidad de que su hija haga ejercicio. Tengan en cuenta estas sugerencias.

● **Cortar la hierba.** Enséñele a cortar el pasto y a meter lo cortado en bolsas para el jardín. Hará ejercicio y su corazón bombeará mejor.

● **Jardinería.** Anime a su hija a que se aficione a la jardinería. Podría plantar flores o verduras en su jardín o trabajar como voluntaria en un huerto de la escuela o de su comunidad. Quitar hierbas y transportar y extender mantillo fortalecerán los músculos de sus brazos.

● **Lavar.** Dígame a su hija que lave las ventanas o las paredes exteriores de casa y las cercas. Se inclinará, estirará y frotará y así hará ejercicio. ●

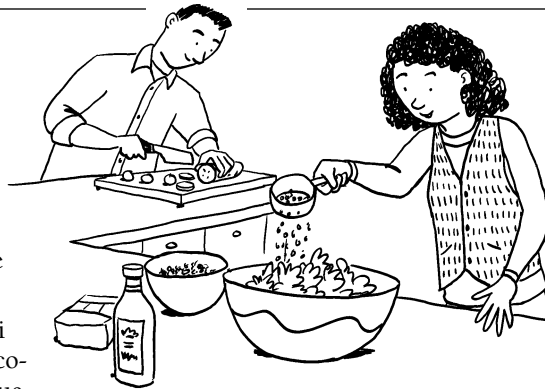


# Más allá del arroz y la pasta

Existe todo un mundo de cereales esperando que su hija los descubra. Anímela a que coma más cereales ricos en fibra ofreciéndole distintas variedades. He aquí unas cuantas ideas.

**Paso a la quinua.** ¿Quién quiere un guiso de brócoli con queso y quinua? Una forma fácil de que su hija conozca la quinua es usarla en platos que le gustan y que suelen llevar arroz, como los guisos y los salteados.

**Sopa de "fideos".** Añada cebada a las sopas. Es sabrosa en lugar de la pasta en la sopa de pollo con fideos y con ella las sopas de



verdura tienen más sustancia. Sugíerale a su hija que añada cebada igual que añadiría fideos y que la cocine hasta que se ablande.

**Verduras + cereales.** Los cereales integrales dan más sabor y textura a las ensaladas. Añada trigo bulgur a una ensalada verde. El bulgur puede ser también el ingrediente base de una ensalada como plato principal. Combínelo con maíz cocido, tomates, queso feta y el aliño favorito de su hija.

*Nota:* Al menos la mitad de los cereales que coma su hija debería ser integral. Los preadolescentes y los adolescentes necesitan 3–4 porciones de cereales integrales cada día: una porción equivale a  $\frac{1}{2}$  taza de cereal cocido. ♡

Nota: Al menos la mitad de los cereales que coma su hija debería ser integral. Los preadolescentes y los adolescentes necesitan 3–4 porciones de cereales integrales cada día: una porción equivale a  $\frac{1}{2}$  taza de cereal cocido. ♡

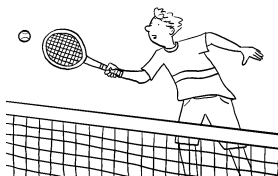
## RINCÓN DE ACTIVIDAD



## Altérnalo

El entrenamiento combinado ejercita músculos que su hijo quizá no use en su deporte habitual, ameniza el ejercicio y quizá evite lesiones. Comparta con él este consejo para incluir el entrenamiento combinado en el ejercicio que hace habitualmente:

- Anime a su hijo a que escriba sus entrenamientos y partidos en un calendario y luego añada el entrenamiento combinado los días que descanse. Puede correr con sus amigos y hacer estiramientos con usted.



- Sugíerale a su hijo que se matricule en educación física cada semestre. En una clase normal de educación física hará varias actividades como gimnasia, voleibol e incluso baile en línea. También podría apuntarse a un curso que se concentre en un deporte distinto del que habitualmente practica.

- Ayude a su hijo a que mantenga la actividad física fuera de la temporada de su deporte. Un nadador podría tomar clases de yoga y un jugador de tenis podría apuntarse a la liga de fútbol de su comunidad. ♡

## DE PADRE A PADRE

## Gestionar la intolerancia a la lactosa

Cuando recientemente le diagnosticaron a mi hija Maya intolerancia a la lactosa, me preocupaba cómo se adaptaría a su nueva dieta y consumiría suficiente calcio. Por suerte su médico nos sugirió muchas cosas.

Nos dio una lista de palabras que Maya debía localizar en las etiquetas de los alimentos, incluyendo *suelo* y *caseína*. Indican que un producto contiene lactosa, el ingrediente que causa sus problemas de estómago.

Cuando vamos de compras ahora, Maya compra leche sin lactosa o leches vegetales como la de soja o de almendra (reforzadas con calcio y vitamina D). Y todos comemos más verduras de hoja verde, como la col y las acelgas, porque el doctor nos dijo que contienen mucho calcio.

Finalmente el médico mencionó que se pueden comprar sin receta suplementos de la enzima lactasa. Maya puede tomar una con los productos lácteos para poder así digerirlos. ♡



## En La Cocina

## Cenas en sartén

Ahorren tiempo y esfuerzo con estos platos sabrosos y nutritivos preparados en sartén.

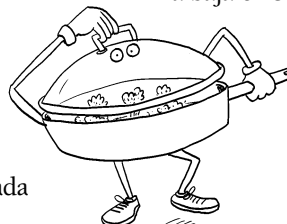
**Pimientos "sin rellenar".** Dore 1 libra de pavo molido magro en una sartén a fuego moderado. Añada 2 tazas de arroz integral cocido, 1 lata de tomates troceados, 1 pimiento verde troceado y 1 cucharadita de chile en polvo. Caliente por completo y cubra con  $\frac{1}{2}$  taza de queso cheddar rallado.

**Pasta con tomate y albahaca.** Combine en una sartén 12 onzas de macarrones integrales crudos, 1 pinta de tomatitos uva,  $\frac{1}{2}$  cucharada de ajo en polvo, 1 cucharada de cebolla en polvo y otra de

albahaca seca, 2 cucharadas de aceite de oliva y  $4\frac{1}{2}$  tazas de agua. Caliente hasta alcanzar el hervor. Reduzca el calor y cocine a fuego lento 9 minutos, hasta que la pasta se ablande.

**Pizza de verduras.** Extienda 1 libra de masa para pizza integral en una sartén que resista el horno (recubierta con aerosol de cocina). Cocine a fuego moderado 2 minutos. Añada  $\frac{1}{2}$  taza de salsa marinara baja en sodio, rodajas de champiñones, espinacas frescas y

$\frac{1}{2}$  taza de mozzarella descremada rallada. Cepille los bordes con aceite de oliva y hornee 30 minutos a 450 °F, hasta que se derrita el queso. ♡



## 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