Teen FOOD & FITNESS™

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

Marzo de 2015

Central Islip Union Free School District
Lawrence S. Philips, Director of PE, Health & Athletics

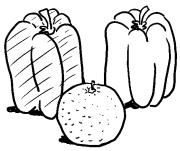
TOMAS RÁPIDAS

Más allá del peso

Perder peso no es la única razón para celebrar que se vive una vida más sana. Anime también a su hijo por sus "victorias sin báscula" como ser capaz de mover un estante sin ayuda porque los músculos de sus brazos son fuertes. Hacer menos hincapié en la pérdida de peso podría estimularlo a ser fiel a sus hábitos sanos.

¿Sabía Usted?

Los pimientos rojos y amarillos son estupendas fuentes de vitamina C. Junto con las naranjas, otros alimentos excelentes con vitamina C son la papaya, guayaba, brócoli, coliflor, fresas, piña, kiwi, mango y col rizada. Así que cuando parezca que su hija se está resfriando añadir alguno de estos alimentos a su dieta podría ayudarle a combatirlo.



Apetito y medicina para el ADHD

Si los medicamentos para ADHD le quitan el apetito a su hijo procure que coma una comida o una merienda sana antes de tomar la medicina. Anímelo también a que coma alimentos nutritivos en lugar de comida basura o líquidos que lo llenen. *Nota:* Si le preocupa que no coma lo suficiente, consulte con su médico la posibilidad de ajustar la dosis.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene una boca grande pero nunca habla?

R: Un frasco.

Comida rápida: Mejores opciones

Su hija fácilmente podría consumir todas las calorías que necesita para un día en una sola comida rápida. O bien podría elegir mejor, sentirse más sana y estarlo sin dejar de disfrutar de una comida con sus amigos. Comparta con ella estas estrategias para entender los menús de comida rápida y beneficiarse de ello.

Recoger información

Anime a su hija a que lea la información nutricional sobre sus sitios favoritos de comida rápida. Puede encontrarla en la red, en aplicaciones para restaurantes individuales, en folletos o en los tableros del menú. Quizá se sorprenda cuando vea el cómputo de calorías y de nutrición para cosas que pide con frecuencia y se sienta motivada a encontrar mejores opciones.

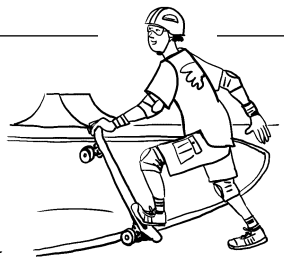
Haz tu propia combinación

A los niños les gustan los platos combinados porque no tienen que decidir mucho y les parece que sacan rendimiento a su dinero. Pero no son un buen valor para la salud de su hija. Sugiérale que se olvide del paquete hamburguesa-papas fritas-refresco y use la información nutricional para diseñar comidas más sanas para ella.

Guárdalo

Cuando se le ocurran opciones alternativas podría guardarlas en su teléfono o anotarlas en una libreta pequeña. Así, cuando vaya a un restaurante de comida rápida un día ocupado sabrá lo que quiere y no tendrá que volver a sus antiguas costumbres cargadas de calorías. *Consejo:* Podría añadir recordatorios como "Sin salsa" o "Come sólo la mitad del panecillo". ☛

Seguridad al aire libre



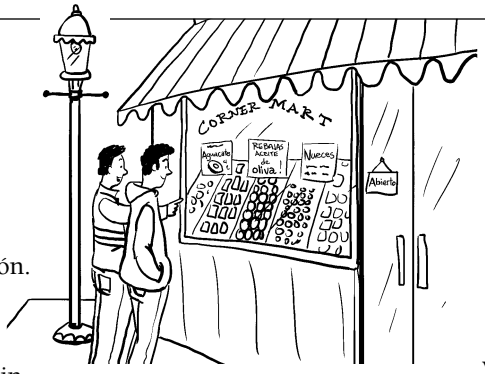
Con la llegada de temperaturas más cálidas, su hijo adolescente o preadolescente saldrá al aire libre para hacer ejercicio. Proteja su seguridad con estas sugerencias:

- Cerciórese de que tiene—y usa—el equipo correcto. Es imprescindible usar calzado, patines o zapatos con tacos todo ello fuerte y que le encaje bien. Luego, dependiendo de la actividad, podría necesitar un casco, rodilleras o coderas y gafas de sol o gafas protectoras.
- La luz del día facilita ver dónde va y que los demás lo vean. Si hace ejercicio después de que oscurezca debería llevar ropa de colores vivos y reflectores.
- Ayude a su hijo a hacer rutas seguras para montar en bicicleta o correr y a encontrar campos de baloncesto o de tenis en lugares seguros.
- Dígale que lleve identificación y un teléfono para emergencias y que evite usar audífonos en medio del tráfico. ☛

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Mitos sobre alimentación destruidos



Existen muchos mitos sobre la alimentación. Aquí destruimos tres de los más populares.

Mito #1: Hidratos de carbono

Las dietas bajas en hidratos de carbono o sin ellos no dan resultados más rápidos ni son mejores que otras dietas. La gente que sigue dietas bajas en hidratos de carbono puede perder peso, pero es probable que eso sea porque comen menos aperitivos procesados que contienen muchos carbohidratos. La verdad es que los carbohidratos sanos como los de la fruta y los cereales integrales son parte de una dieta equilibrada.

Mito #2: Grasas

No todas las grasas son malas. Las grasas saturadas son malas para el corazón, pero las no saturadas o las monoinsaturadas son sanas para el corazón. Se encuentran grasas sanas en alimentos de origen vegetal como aceite de oliva, aguacates y frutos secos. Las grasas saturadas se encuentran fundamentalmente en los productos cárnicos y lácteos y en alimentos procesados como la margarina.

Mito #3: Chocolate

Aunque mucha gente piensa que el chocolate produce acné, la investigación nunca ha demostrado esa relación. En realidad el cacao (el ingrediente principal en el chocolate) contiene muchos antioxidantes y puede ser bueno para la piel. Pero elijan chocolate oscuro: cuanto más alto sea el contenido de cacao, más antioxidantes contiene.

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Consejos de los profesionales

Comparta con su hija adolescente o preadolescente estos consejos de deportistas para animarla a alcanzar sus objetivos físicos.

Haz precalentamientos y enfriamientos. "Cualquier sesión de ejercicio debería enmarcarse entre un calentamiento y un enfriamiento. Ambos contribuyen a prevenir lesiones y preparan el cuerpo para lo que va a hacer a continuación. Procura caminar despacio 5–10 minutos antes y después de tu sesión de ejercicio".

Hidratarse bien. "La mejor forma de prevenir la deshidratación es beber mucha agua a lo largo del día. Ten a mano una botella durante el ejercicio".

Desarrolla tu técnica. "Elige unos cuantos movimientos de tu deporte o unos cuantos ejercicios que quieras practicar y presta mucha atención a tu técnica. Mira vídeos en la red y pídele consejo a tu entrenador, maestra de gimnasia o a un amigo que tenga más experiencia".

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
540-636-4280 • rfecustomer@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

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

P&R

Proteínas para vegetarianos

P: *Mi hijo quiere hacerse vegetariano. ¿Cómo puedo asegurarme de que coma la suficiente cantidad de proteína?*

R: Si su hijo planea dejar de comer carne, le ayudará conocer el origen de las proteínas.

Las proteínas completas se encuentran en los alimentos de origen animal, mientras que las incompletas proceden de los vegetales. Para conseguir los beneficios de las proteínas completas—que son la piedra angular de la buena salud—puede combinar dos alimentos vegetales ricos en proteínas. Una buena guía es crear platos de dos o más de estas categorías: cereales, legumbres, semillas y frutos secos y verduras.

Por ejemplo, podría comer frijoles negros y arroz integral, sopa de lentejas y cebada y ensalada de espinacas con almendras. Anime a su hijo a que procure ingerir unos 70 gramos de proteína al día.

En La Cocina

¡Pizza, por favor!

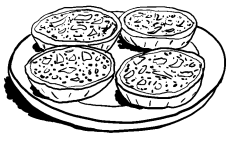
Cuando a sus hijos se les antoje pizza, satisfágalos con estas interesantes variaciones.

Calzone de pita

Abra un pan pita integral por el borde para meter los ingredientes dentro. Rellénenlo con 2 cucharadas de salsa, rodajas de champiñón, mitades de aceitunas negras y 1 cucharada de queso feta desmigajado. Horneen a 350 ºF durante 10 minutos.

"Masa" de champiñón

Retire el interior de cuatro setas portabella grandes. Rellénelas con salsa para pizza, mozzarella rallada, cebolla troceada, espinacas partidas y un poco de albahaca. Coloque las setas en una fuente para horno recubierta con aerosol antiadherente. Hornee a 400 ºF hasta que se derrita el queso, unos 15 minutos.

Pizza hawaiana

Recubra una base para pizza integral fina (congelada, descongelada) con $\frac{1}{2}$ taza de salsa marinara. Recubra con $\frac{1}{2}$ taza de trozos de jamón, $\frac{1}{2}$ taza de mozzarella rallada y $\frac{1}{2}$ taza de trozos de piña (fresca o enlatada y escurrida). Hornee a 400 ºF durante 15–20 minutos.