

# Teen FOOD & FITNESS

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

Mayo de 2020

Ontario School District 8C

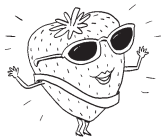
Pam Suyematsu, Food Services Director



## TOMAS RÁPIDAS

### Celebren las fresas

¡Mayo es el Mes Nacional de la Fresa! Repletas de vitamina C, las fresas están de temporada y es agradable comerlas de diferentes formas. Su hija puede añadir las a ensaladas o usarlas en lugar de tomates en una salsa



dulce y salada. Pruébenlas en una pizza de postre: Espolvoreen con canela un pan sin levadura tostado y recúbralo con

una fina capa de queso crema bajo en grasa y rodajas de fresa.

### De marcha

Tanto si viven cerca de las montañas o en la ciudad, su familia puede salir de marcha. Anime a su hijo a localizar senderos en las montañas o en un parque cercano. También podría imaginar que las aceras de las ciudades son “senderos”, subiendo escaleras para las alturas y planeando rutas a fin de explorar distintas calles y vecindarios.

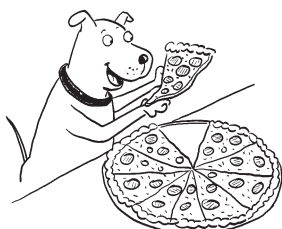
### ¿Sabía Usted?

Quizá las barras proteínicas sean cómodas y parezcan nutritivas, pero pueden tener tanta grasa y azúcar añadida como una barrita de dulce. Busquen barritas con cereales integrales y sin grasas saturadas o trans. También deberían contener mucha fibra y proteína (3 gramos o más de cada una) y ser bajas en azúcar (no más de 10 gramos).

### Simplemente cómico

**P:** Mesero, ¿va para largo la pizza?

**R:** No. ¡Y saldrá redonda!



## Coman sano en las salidas veraniegas

Llegan las diversiones veraniegas, pero eso no significa que su hijo deba dejar en casa los alimentos sanos. Comparta con él estas ideas para que elija bien cuando salga.



### Parque de atracciones

Su hijo tendrá apetito cuando camine y corra de atracción en atracción y de juego en juego en un parque temático. Anímelo a que se lleve una botella de agua rellenable y que evite los refrescos. A la hora de comer podría pedir un kebab de verduras o una hamburguesa de pollo en lugar de alimentos fritos como bocaditos de pollo o un perrito caliente.

### Piscina o playa

Sugiera a su hijo que se lleve una nevera portátil a la piscina o a la playa. Él y sus amigos podrían llevarse vasos de yogurt griego, arándanos y mini zanahorias para comer entre horas. Para el almuerzo podrían hacer rollitos de pavo envolviendo queso de hebra bajo en grasa o pepinillos en vinagre en lonchas de pavo magro.

### De vacaciones

¿Visitan a sus parientes? Su hijo podría ofrecerse para cocinar su cena favorita para todos. Tal vez pueda hacer paquetes de camarón y calabacita en papel de aluminio y cocinarlos a la parrilla junto con mazorcas de maíz. ¿Están en un hotel con nevera? Compren en el supermercado más cercano y compren clásicos del desayuno como leche descremada, cereales integrales y fruta fresca. Ahorrarán dinero y empezarán cada día con una comida nutritiva. ♥

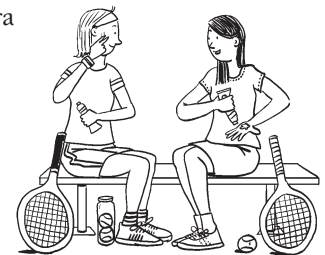
## Al aire libre activos y sin riesgos

Con los largos días del verano hay más tiempo para jugar al aire libre. Ayude a su hija preadolescente o adolescente a disfrutar sin riesgos y saludablemente con estas ideas.

● **Llévate a una amiga.** Aunque su hija sea una gran nadadora debería nadar acompañada y en lugares que tengan un socorrista de servicio.

● **Evita la parte más calurosa del día.** Anime a su hija a que haga las actividades más vigorosas, como jugar al tenis o al baloncesto, por la mañana o a la caída de la tarde cuando hace más fresco.

● **Ponte protector solar.** Su hija debería proteger su piel del sol para reducir sus probabilidades de cáncer de piel. Dígame que se aplique protector solar 30 minutos antes de salir al aire libre y que vuelva a aplicarla cada 2 horas. Si va a nadar debería ponerse el protector cada vez que salga del agua. ♥



# “¡Puedo cocinar!”

Es más probable que su hija coma las comidas sanas que ayuda a preparar. Enséñele a cocinar con estas técnicas básicas.

**Saltear.** Para este método de cocina rápida, troceen verduras o córtelas en rodajas, y corten las carnes en dados o tiras. Calienten un poco de aceite de oliva en una sartén, añadan los ingredientes y remuevan a menudo con una cuchara de madera hasta que las verduras estén tiernas y las carnes cocinadas por completo.



**Al vapor.** Calienten 1 taza de verduras frescas o congeladas en un cuenco tapado y apto para el microondas junto con 1–2 cucharadas de agua. Cocinen 4–6 minutos, revolviendo de vez en cuando. Comprueben que están cocinadas pinchando con un tenedor.

**Escalfar.** Aquí el calor que cocina proviene del líquido. Por ejemplo, pongan trozos de pollo en una cacerola con agua o caldo de pollo. Lleven a punto de ebullición. Luego reduzcan el fuego al mínimo y cocinen hasta que el color del pollo cambie de rosa a blanco. *Consejo:* Es un método perfecto para cocinar un pollo jugoso y bajo en grasa y emplearlo en ensalada de pollo o burritos. ●

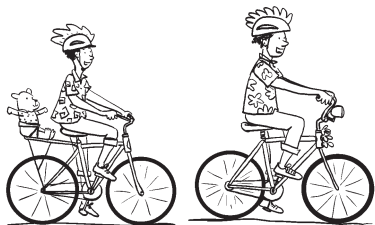
## RINCÓN DE ACTIVIDAD Fiesta en bici



Nada dice “verano” como salir en bici con los amigos. Reúnan a sus colegas ciclistas, pongan fecha y hora, ¡y vayan de fiesta sobre ruedas!

**Elijan un tema.** Tal vez su hijo elija un tema de los 80 y se vista con ropas de colores brillantes y collares de varitas luminosas. También podría utilizar su superhéroe interior y salir a la carretera disfrazado junto con sus amigos. No se arriesguen: Cerciórense de que los trajes no se enganchan en las ruedas, los radios o las marchas de las bicis durante su viaje.

**Elijan una ruta.** Vaya donde vaya su grupo, cerciórense de que la ruta es segura. Sigán las normas de la carretera. Busquen senderos en parques.



**Calculen las millas.** Cuando su hijo decida la ruta de su fiesta, dígame que calcule la distancia. Podría ponerse una meta para un número determinado de millas que quiera correr este verano. ●

## DE PADRE A PADRE

### ¿Saltarse comidas?

Mi hija Jessica está en la escuela media y mencionó que sus amigas a veces se saltan el almuerzo para hacer dieta. Aunque lo dijo de pasada, me temía que estuviera pensando en hacer ella lo mismo.

Le indiqué que la comida le da la energía y los nutrientes que necesita para crecer. También compartí mi propia experiencia: cuando intenté hacer dieta en el pasado saltándome comidas, al final del día terminaba comiendo más, no menos.

Ahora se lo recuerdo con gentileza a mi hija. Por la mañana le menciono las opciones interesantes del menú escolar como pollo con miel y sriracha o vainas verdes “fritas” al horno. Y después del colegio le digo lo que yo almorcé y le pregunto qué comió ella. Estas conversaciones son una forma agradable de conectar cuando volvemos a casa y espero que hagan más improbable que se salte el almuerzo. ●



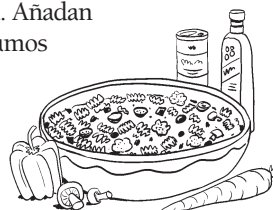
## En La Cocina

### Ensalada de pasta: Más ligera

Las ensaladas de pasta tradicionales suelen prepararse con aliños cremosos que contienen mucha grasa. En estas opciones más nutritivas, su hijo puede combinar versiones más ligeras de sus recetas veraniegas favoritas.

#### Verdura total

Recubran 4 tazas de macarrones (cocidos, escurridos) con 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen. Añadan al cuenco 1 taza de grumos de brócoli troceados, 1 zanahoria en daditos, 1 pimiento rojo troceado y  $\frac{1}{4}$  de taza de queso parmesano.



#### Un toque italiano

Mezclen 4 tazas de rotini integrales cocidos con  $\frac{1}{4}$  de taza de aliño italiano para ensaladas sin grasa, 1 taza de tomatitos uva partidos por la mitad,  $\frac{1}{2}$  taza de champiñones troceados y  $\frac{1}{4}$  de taza de albahaca finamente picada y de cebolla roja.

#### Especias del suroeste

Mezclen en un cuenco  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de oliva, jugo de 1 lima, 1 cucharada de chile en polvo y 1 cucharada de miel. Añadan  $\frac{1}{2}$  libra de penne integrales, 2 tazas de frijoles negros (escurridos, aclarados) y  $\frac{1}{2}$  taza de maíz. Terminen con cilantro fresco picado. ●

## 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