

Chesterfield County Public Schools

Food and Nutrition Services

## TOMAS RÁPIDAS



### Arroz para la semana

Su hijo puede cocinar una buena cantidad de arroz integral y usarla para comidas rápidas—y porciones sanas de cereales integrales—a lo largo de la semana. Podría añadir arroz frío directamente a sopas y salteados. O bien sugiérale que recaliente el arroz en el microondas. (Añadan 1 cucharada de agua, cubran y calienten 1–2 minutos.)

### ¡Es temporada de cítricos!

Los cítricos están de temporada en invierno y son frutas llenas de vitamina C. Hagan acopio de naranjas, mandarinas, toronjas o incluso pomelos (una fruta enorme que sabe como una toronja delicada). Enseñe a su hija a que elija fruta con piel suave y de color vibrante. Y ayúdela a que encuentre las frutas que pesan más de lo que su tamaño sugiere, lo cual indica que son jugosas. Puede disfrutar estas frutas como refrigerios o en ensaladas.



### ¿Sabía Usted?

El ejercicio al aire libre después de que anochezca requiere normas de seguridad propias. Dígale a su hijo que se ponga reflectores en la ropa, la bicicleta y los zapatos. También debería apagar la música para ser consciente de lo que lo rodea. Cerciórese de que elija rutas conocidas y bien iluminadas y de que se vista en capas que puede quitarse si tiene demasiado calor.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué tiene más agua cuanto más seca?

**R:** Un paño de cocina.



## No a las calorías vacías

Alrededor de un cuarto de las calorías que el adolescente típico consume al día son “vacías”, es decir, proceden de alimentos con poco o nulo valor nutricional. Enseñe a su hija a reconocer estas fuentes corrientes de calorías vacías y a que aprenda a sustituirlas con alternativas sanas.



### Bebidas de cafetería

Los cafés con leche azucarados y las bebidas con café suelen estar saborizadas con siropes y se sirven con crema batida. ¡Muchas contienen más de una docena de cucharaditas de azúcar y cientos de calorías! *Alternativas sanas:* Batidos con fruta de verdad y leche descremada. Bebidas de té descafeinado helado azucarado con jugo de fruta 100 por cien.

### Pizza de pepperoni

La pizza con masa regular y carnes procesadas como pepperoni, salchicha y bacon tienen mucho sodio y grasa saturada. *Alternativa sana:* Pizza con base fina (integral si fuera posible), cubierta con verduras como espinacas, champiñones, tomates y pimiento verde.

### Papas fritas

Las papas pierden mucho de su valor nutricional cuando se frien sumergidas en aceite y se cargan de sal. *Alternativa sana:* Papas horneadas. (Corten una papa grande en gajos y recubran con  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite de oliva,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimentón y una pizca de sal. Horneen 45 minutos a 450 °F, dándoles la vuelta a la mitad del horneado.)

### Postre

¿Le apetece a su hija algo dulce después de cenar? Las galletas, pasteles, tartas y dulces contienen muchísima azúcar añadida. *Alternativas sanas:* Barras de yogurt griego helado o paletas de fruta 100 por cien. ♥

## Una manzana al día ...

¡A veces los niños necesitan que se les recuerden las cosas! Cuelguen esta lista en la nevera para animar a su hijo a que adquiera hábitos sanos:



- Desayuno cada mañana.
- Las frutas y verduras ocupan la mitad de mi plato en cada comida.
- Cambio de proteína magra día a día.
- Me pasé de la leche entera a la descremada.
- La mitad por lo menos de los cereales que como son integrales.
- Bebo agua a lo largo del día.
- Hago actividad física por lo menos una hora al día. ♥

# El bocado adecuado

Si se convierte en un “profesional de la porción”, su hijo se pondrá en camino para comer más sanamente. Tengan en cuenta estos consejos.

**Comparen.** Sugírela a su hijo que se dé pistas visuales usando objetos de uso diario como referencia. Por ejemplo, podría servirse una porción de carne del tamaño de una baraja de cartas, una papa del tamaño de un disco de hockey o manteca de cacahuate con la forma de una pelota de pingpong. *Idea:* Dígale que se informe sobre el tamaño de las porciones y elija otros objetos para



compararlos con ellas. Luego puede hacer fotos o dibujos para crear su propia guía ilustrada. Colóquenla en la nevera para ayudar a toda la familia.

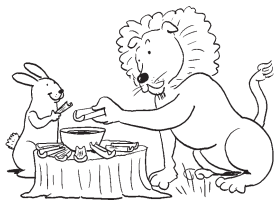
**Sirvan la cantidad justa.** Es difícil que su hijo vea cuánto está comiendo cuando mete la mano en una bolsa o en una caja de papas fritas o de galletas saladas. Anímelo a que, en vez de eso, coloque en un plato la porción indicada en la etiqueta. En las comidas, después de que cada uno se sirva la porción adecuada de alimentos, coloque los restos en la nevera. Así limitarán la tentación de servirse otra vez. ●



## P & R Adiós a las manías al comer

**P:** *Mi hijo es ya un adolescente y sigue siendo quisquilloso con la comida. ¿Cómo puedo lograr que amplie sus horizontes y deje de comer como un niño?*

**R:** Como quizá haya averiguado ya, presionar a su hijo a que coma (o a cualquier otra cosa) puede ser contraproducente. En vez de presionarlo, expóngalo a nuevos alimentos de forma que él esté en control. ¿Le gusta mojar pedacitos de pollo (y todo lo demás) en ketchup o aliño rancho? Sin darle más importancia sirva verduras crujientes con salsa y vea si se mantiene su tendencia a “mojar”.



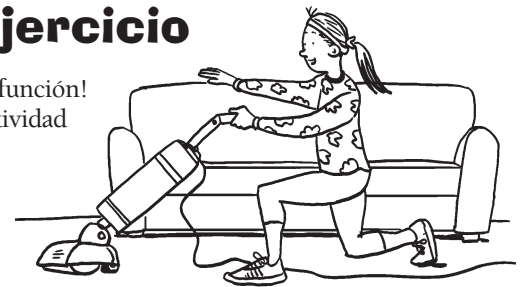
Luego, en lugar de concentrarse en lo que no come su hijo, aproveche lo que come. Si

le encanta la pasta, procure mezclar verduras con la pasta, un poco al principio, y poco a poco aumentando la cantidad hasta que se acostumbre al sabor. Una apuesta segura son las verduras más dulces como las zanahorias o el zapallo anco. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD Los quehaceres son ejercicio

¡Limpiar la casa cumple una doble función! He aquí formas de que su hija haga actividad física mientras ayuda en casa.

**Pasar la aspiradora.** Empujar la aspiradora y mover los muebles para limpiar por debajo conseguirá que el corazón de su hija se acelere. Sugírela que dé zancadas mientras pasa la aspiradora.



**Limpiar el polvo.** El movimiento rápido y circular usado para limpiar el polvo de muebles, libros y alféizares es una forma estupenda de tonificar brazos y hombros. Recuerde a su hija que cambie de mano para que ambos lados se ejerciten.

**Lavar platos.** No hay razón para estarse quieta mientras se recoge la cena: anime a su hija a hacer levantamientos de pantorrillas y flexiones de rodillas mientras aclara los platos y los mete en el lavaplatos. ●

## En La Cocina En una sola fuente

Preparen la cena en un santiamén con estas comidas que se cocinan en una sola fuente para el horno. Su hija puede calentar el horno a 400 °F; mezclar los ingredientes en una fuente para el horno, hornear ¡y, para variar, servirles a ustedes!

### Pollo y verduras con mostaza a la miel

Combinen 1 cucharada de mostaza de Dijon, otra de miel y de aceite de oliva, más sal y pimienta al gusto. Aliñen con esto 1 libra de pechuga de pollo deshuesada,



½ libra de coles de Bruselas y 2 tazas de papas rojas en daditos. Horneen 30 minutos o hasta cocinar el pollo por completo.

### Fajitas de pescado y pimienta

Troceen 1 cebolla roja, 1 pimienta roja y 1 pimienta verde. Aliñen las verduras y 1 libra de filetes de bacalao con 2 cucharadas de aceite de oliva y sazonen con 1½ cucharada de condimento para tacos bajo en sodio. Horneen 15 minutos o hasta que el pescado se separe en láminas. Sirvan con tortillas de maíz calientes. ●

### 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