

# Teen FOOD & FITNESS

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

Abril de 2021

Chesterfield County Public Schools

Food and Nutrition Services

## TOMAS RÁPIDAS

### Cocinar para otros

Repartir comidas case-

ras es una buena forma de que su hija ayude a gente que está enferma o que ha perdido su empleo. Podría también organizar un “árbol de comidas” para familias en necesidad para que otras personas puedan también contribuir. Dígale que se informe de las restricciones alimentarias que tenga la familia—y de lo que les gusta o no les gusta—con antelación.

### Por el baúl de los recuerdos

Puede que los niños hagan menos actividad física cuando llegan a la adolescencia. Recuérdale a su hijo actividades

que le gustaban de pequeño como recorrer el pasamanos o jugar a “four square”. Recordar sus pasatiempos de la infancia puede despertarle la nostalgia y conseguir que se mueva de nuevo.



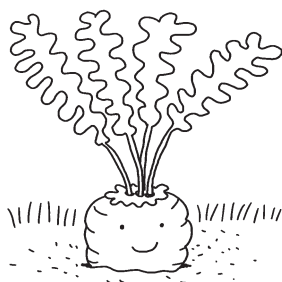
### ¿Sabía Usted?

Casi todos los restos de comida se pueden comer sin riesgo en 3-4 días si se refrigeran inmediatamente. Prolonguen la vida de las sobras congelándolas. Etiqueten el recipiente con la fecha en que lo metieron en el congelador. ¿No están seguros de si sigue estando bien? En caso de duda ¡tírenlo a la basura!

### Simplemente cómico

**P:** Soy naranja y crezco en la tierra. Puedo estar en un pastel o me comen de tentempié. ¿Qué soy?

**R:** ¡Una zanahoria!



## Plan maestro de comidas

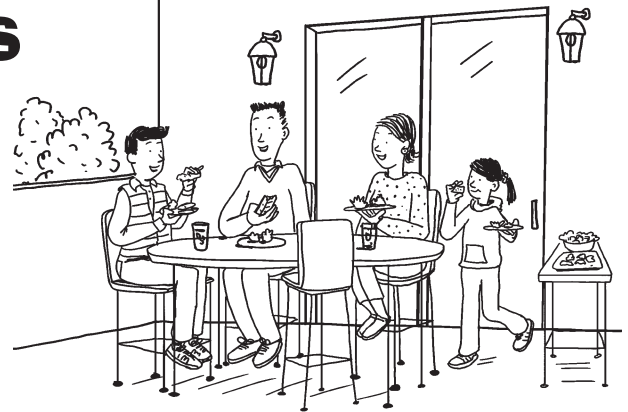
Disponer de un plan para lo que comerá su familia puede hacer más llevadera la semana y asegurar que coman comidas sanas. Pongan a prueba estas estrategias para involucrar a su hijo y hacer su plan.

### Que sea asequible

Enseñe a su hijo a planear comidas con lo que tienen en casa y lo que está de rebajas en la tienda. Puede examinar la despensa y la nevera y ver si tienen panecillos para hamburguesas, un pimiento verde y una cebolla. Si encuentra cupones de descuento para pavo molido y salsa de tomate, podría sugerir *sloppy joes*.

### Que sea fácil

Reduzcan el número de decisiones—y añadan una pizca de aliciente—dejando que su hijo invente “especiales” semanales. Quizá se le ocurra “Viernes de aperitivos” o “Sábado sopero”. Y sean flexibles. Si tienen que hacer sándwiches un día que estén ocupados en lugar de la berenjena a



la parmesana que habían planeado, simplemente pasen esa cena al día siguiente.

### Que esté organizado

Dígale a su hijo que haga una hoja de cálculo para ayudar con el plan de comidas. Podría organizarla por semana, con ideas para la cena de cada día. También podría ordenarla por categoría, con enlaces a recetas para entremeses, platos principales, guarniciones y postres. Podría también añadir una sección para las listas de la compra. *Consejo:* Anímelo a que use un sitio gratuito en internet para compartir archivos y que invite a los miembros de su familia a que vean y editen la hoja de cálculo. ●

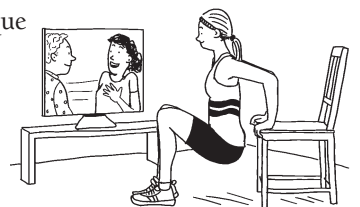
## Menos tiempo de pantalla, más tiempo activo

Los aparatos electrónicos a menudo compiten con la actividad física por el tiempo libre de su hija. Motívela a que se siente menos y se mueva más con estas estrategias.

**Pongan límites.** Dígale a su hija que reduzca el tiempo que pasa en el teléfono poniendo una alarma o usando una aplicación. Cuando se le termine el tiempo, puede montar en bici o dar un paseo.

**Mirar en movimiento.** ¡No es necesario estar sentada ante el televisor! Su hija podría hacer fondos de tríceps en la silla o correr en la cinta de andar mientras ve sus programas favoritos.

**Únense a su hija.** Reten a todos en casa a que aprendan bailes populares en las redes sociales. Busquen videos en YouTube, practiquen y organicen una sesión de baile en familia. ●



# Aperitivos para la noche en familia

La próxima vez que su familia vea una película o juegue en casa, olvidense de los dulces y las papitas. En su lugar su hija puede hacer estos sabrosos y sanos aperitivos.

**Noche de cine, bien aliñada.** Preparen palomitas hechas con aire y anime a su hija a que añada condimentos sanos en lugar de mantequilla. Podría hacer “palomitas de pizza” con aceite de oliva, orégano y chile quebrado. También podría espolvorear las palomitas con condimento para tacos bajo en sodio para darles un toque



mexicano. Luego, en lugar de dulces, hagan corteza de yogur y arándanos. Extiendan 2 tazas de yogur griego descremado en una bandeja recubierta con papel para horno, cubran con 1 taza de arándanos y congelen 3-4 horas. Corten en cuadrados y disfruten de la cremosa golosina.

## Noche de partido con aperitivos crujientes.

Su hija puede preparar tres cosas para mojar: guacamole, salsa y hummus. Puede añadir palitos de zanahoria y apio, rodajas de pepino y trozos de pimiento rojo. Sugíerale también tentempiés con el béisbol de tema. Puede hacer “bates” mojando en chocolate negro derretido un extremo de palitos de pretzel, colo-

cando los palitos en un papel encerado. Antes de que se asiente el chocolate podría añadir a la punta de cada bate una esponjita dulce a modo de “pelota de béisbol”. Enfrien hasta que se endurezca el chocolate. ●



## DE PADRE A PADRE

### La alergia a la soja bajo control

Cuando a mi hija Tanisha le diagnosticaron alergia a la soja, nos sorprendimos al enterarnos de cuántos alimentos contienen soja. ¡Con razón no se sentía bien!

Leímos juntas las etiquetas alimentarias para descubrir qué contiene soja. Era obvio que estaría en la salsa de soja, pero también la vimos en el caldo de verduras e incluso en su cereal favorito para el desayuno. Y descubrimos que tendrá que evitar



tofu, edamame, caldo de miso y brotes de soja, entre otras cosas.

Ahora estamos aprendiendo a hacer nuestras versiones sin soja de los platos chinos favoritos de Tanisha. Hace poco ella encontró una salsa teriyaki sin soja y un sustituto de salsa de soja llamado aminoácidos de coco. Ha tenido que adaptarse, pero está descubriendo que le encanta la cocina y esto la ayuda a sobrellevar su alergia. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Plantemos un huerto

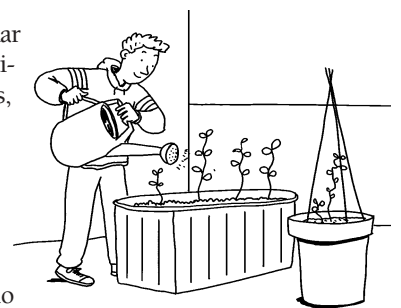
Como hay que cavar, levantar cosas y agacharse, la jardinería puede ser una afición activa para su hijo. Y si planta verduras y hierbas aromáticas, toda la familia cosechará resultados sanos y sabrosos.

**¿Dónde?** Dediquen una sección de su jardín. ¿No tienen jardín? No hay problema. Hagan huertos en tiestos y en contenedores o busquen espacio en un huerto comunitario.

**¿Qué?** Sugíerale a su hijo que plante un huerto basado en uno de sus alimentos favoritos. Algunas ideas para empezar:

- Huerto de salsa: tomates Roma, cilantro, jalapeños, cebollas
- Huerto de ensalada: lechuga, rabanitos, pepinos, tomatitos cherry
- Huerto de sopa: arvejas, zanahorias, papas, perejil

**¿Cómo?** Encargue a su hijo de que investigue cada cosecha, vigile las malas hierbas, haga un horario para regar y mire qué está maduro para ser cosechado. ●



## En La Cocina

### Recetas con pollo asado

Desmenucen la carne de un pollo asado que compren en la tienda ¡y ya tienen solucionada la mitad de la preparación de la cena! Su hijo puede improvisar estos sanos platos.

#### Ensalada de pollo dulce

Mezclen  $\frac{1}{2}$  taza de yogur griego descremado y 1 cucharada de jugo de limón y otra de miel. Combinen con 3 tazas de pollo, 1 manzana troceada y  $\frac{1}{4}$  de taza de apio en daditos. Sirvanlo envuelto en hojas de lechuga.

#### Papas rellenas a la barbacoa

Asen 4 camotes a 375 °F durante 1 hora. Mezclen 2

tazas de pollo,  $\frac{1}{2}$  taza de salsa barbacoa,  $\frac{1}{2}$  taza de cebolla roja troceada y 1 taza de queso cheddar rallado. Abren los camotes y dividan entre ellos la mezcla por igual. Horneen 15 minutos más.

#### Pan sin levadura con pollo Buffalo

Combinen 2 tazas de pollo con  $\frac{1}{4}$  de taza de salsa picante, 1 pimiento rojo en daditos y 2 cebolletas verdes en rodajas. Recubran una base precocida para pizza con aceite de oliva. Pongan

por encima la mezcla de pollo y 1 taza de mozzarella rallada. Horneen 10-12 minutos a 450 °F, o 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