

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

January 2017



Venus ISD Child Nutrition

Venus ISD Child Nutrition, Food Service Coordinator

BEST BITES

School meals rock

Would your youngster enjoy X-ray Vision Carrots, Rainbow Risotto, or Squish Squash Lasagna? Today's school lunches feature plenty of good-for-you foods, often with cool names. Interest your child in eating her school's meals by reviewing the weekly menus together and helping her make choices. Each evening, let her describe the tastes to you.

Push it

Push-ups are a terrific strength-training exercise. They're also convenient—they can be done anywhere. When



your youngster does them, have him keep his body "flat like a table" from the top of his head down to his heels. How many can he do? Even better: Do push-ups alongside him, and challenge each other to do one more!

DID YOU KNOW?

Dish sponges are frequently teeming with bacteria. Regularly sanitizing yours will help keep your family healthy. Run it through a dishwasher on the "heated dry" setting, or soak it for 5 minutes in a solution of 2 tbsp. bleach to 3 cups water. Sponges without any metal may be soaked in water and microwaved on high for 1 minute.

Just for fun

Q: Why do fish live in salt water?

A: Because pepper makes them sneeze.



Kids + cooking = fun!

Encourage your child to eat healthier foods by getting her involved "behind the scenes" in meal preparation. Here are some motivating and inviting strategies.

Focus on shapes

Foods come in many different shapes. To highlight circles, your youngster might toss together a salad of cooked wagon wheel pasta, cherry tomatoes, and round yellow bell pepper slices. Or help her make "veggie cubes" by cutting sweet potatoes and parsnips into square shapes, mixing with a little olive oil, and roasting at 400° for 20 minutes or until tender.

Explore textures

Show your child how the texture of food can change. Shred a bunch of fresh kale, and have her taste it raw. Then, ask her to stir the rest with Italian dressing and let it sit for 30 minutes. How does the texture feel when she tastes it again? You could explain that the vinegar (which

contains acetic acid) in the dressing softens the kale.

Dinner and a movie

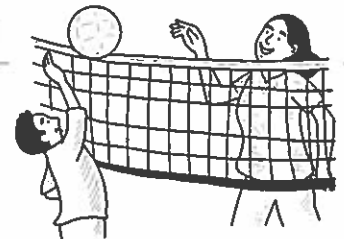
Make a meal with your youngster based on a favorite movie—and then watch the movie after you eat. Spaghetti and meatballs are perfect for *Cloudy with a Chance of Meatballs*. Roasted salmon with potatoes is a popular Norwegian dish and pairs well with *Frozen*. 🍷



Borderline overweight: Catch it early

Today, many children are on the verge of being overweight. If your youngster is showing signs of becoming too heavy, try these tips at the table:

- Children don't need the same-size portions as adults. Start your youngster's meal with servings that are $\frac{1}{3}$ to $\frac{1}{2}$ the size of yours. He may ask for more if he's still hungry.
- During family meals, stop "speed eating" by suggesting that everyone sip water between bites. Slowing down the pace will give your child more time to feel satisfied, making it less likely he'll overeat.
- Serve fresh fruit for dessert. It's delicious on its own, paired with plain yogurt, or blended into a smoothie. 🍷

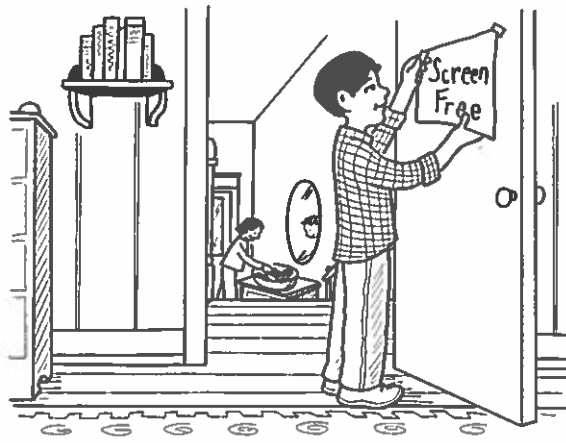


Put away the screens

Are you concerned that your child is spending too much time on screens? You're not alone. Help him unplug with these four steps.

1. Schedule it in. Limit screen time to a few programs a week or a specific window of time. Your youngster can feel more in control by making his own calendar and blocking out his screen time. Then, encourage him to add in homework time, chores, reading time, and other activities.

2. Find new pursuits. Substitute active time for screen time by letting your child select a sport to explore, perhaps gymnastics or karate. To get the entire family involved,



4. Design a screen-free bedroom. Let your child arrange his room however he pleases—as long as he leaves the electronics elsewhere. He could choose the location for where they “sleep,” perhaps in a basket in the kitchen or by the front door. ●

hold regular non-screen events like charades, biking, or volunteering.

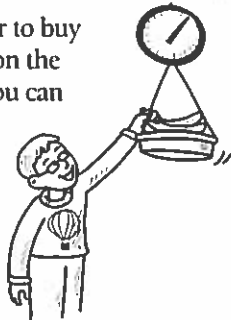
3. Get creative. Use your time together to inspire your youngster's imagination. Put away your own devices while you make crafts or sing songs, for instance. Your behavior will help shape his behavior.

O&A

Organic quandary

Q: I see more and more organic fruits and vegetables in the grocery store. Are they really healthier? They can be so expensive!

A: Some people prefer to buy organic to cut down on the chemicals they eat. You can decide what makes the most difference and fits your budget. For example, pesticides aren't as likely to get through produce with thick coverings. So you might buy regular bananas, avocados, corn, pineapples, melons, grapefruit, and oranges.



On the other hand, more pesticides get through fruits and vegetables with edible or thin skin. You may opt for organic when buying celery, apples, strawberries, greens (lettuce, spinach, collard greens), or cherries.

Note: Whether you buy organic or conventional produce, wash all items (even melons) thoroughly before eating. ●

ACTIVITY CORNER

Winter walkabouts

Take your family on a walking tour of your city or town, and enjoy these active games.

Story walking. Your youngster begins a made-up story about something she sees along the route. At the next block, a second person picks up the storyline. A third storyteller takes over at block three, and so on. End the story after everyone has been a storyteller. Then, start a new tale.

I Spy. Choose a person to be the first “spy.” She picks an object or a place everyone can see and announces it with a clue: “I spy something that's round and encourages splashing.” Everybody takes turns asking yes-or-no questions until someone guesses correctly (a birdbath). That person leads a speed walk to the right location—and gets to be the next spy. ●



IN THE KITCHEN

One-pot wonders

It's comfort-food season! Keep warm with these easy one-pot meals.

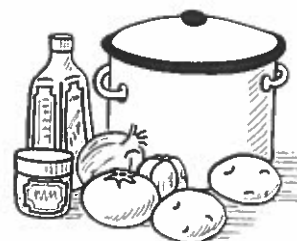
White turkey chili

Saute 1 chopped onion and 3 minced garlic cloves in 2 tbsp. oil in a large pot until soft. Add 1 lb. ground turkey and cook until browned. Stir in 2 tsp. ground cumin, 1 14.5-oz. can chickpeas (drained, rinsed), and 2 cups low-sodium vegetable broth. Bring to a boil, and reduce heat. Simmer for 15 minutes.

Cod in tomato broth

In a large pot, combine ½ red onion (thinly sliced), 1½ cups diced tomatoes, 4 small potatoes (cubed), 1 tsp. dried basil, and 4 cups low-sodium chicken broth. Bring to a boil, cover, and reduce heat. Simmer until potatoes are tender, about 10 minutes.

Add 4 skinless cod fillets to the pot, and replace cover. Simmer for about 7 minutes or until the fish is opaque and cooked through. ●



OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.
ISSN 1935-4630

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2017



Venus ISD Child Nutrition

Venus ISD Child Nutrition, Food Service Coordinator

BOCADOS SELECTOS

Viva la comida de la escuela

¿Disfrutaría su hija con Zanahorias Visión rayos-X, Risotto Arc-oiris o Lasaña Crocante? Las comidas escolares de hoy día ofrecen alimentos sanos que a menudo tienen nombres curiosos. Interese a su hija por las comidas en el colegio repasando con ella los menús semanales y ayudándola a elegir. Pídale cada noche que le describa a usted los sabores.

Ponte a prueba

Las lagartijas son un fantástico ejercicio de entrenamiento de fuerza. También son prácticas pues se pueden hacer en



cualquier lugar. Cuando las haga su hijo, dígame que mantenga el cuerpo "plano como una mesa" desde la cabeza hasta los talones. ¿Cuántas puede hacer? Aún mejor: Haga lagartijas con él ¡y rétense a hacer una más!

¿SABIA USTED?

Las esponjas de lavar los platos suelen rebosar de bacterias. Desinfectar con regularidad las suyas protegerá la salud de su familia. Lávelas en el lavavajillas en el ajuste para "secado en caliente" o remójelas 5 minutos en una solución de 2 cucharadas de lejía por 3 tazas de agua. Las esponjas sin metal pueden remojar en agua y pasarlas por el microondas durante un minuto.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué viven los peces en agua salada?

R: Porque la pimienta hace que estornuden.



Niños + cocinar = ¡diversión!

Anime a su hija a comer alimentos más sanos invitándola a participar en la preparación de las comidas "entre bastidores". He aquí algunas motivadoras y apetitosas estrategias.

Concéntrese en las formas

Los alimentos tienen muchas formas. Para resaltar los círculos, su hija podría preparar una ensalada de ruedas de pasta, tomatitos cereza y rodajas de pimiento amarillo. Ayúdela también a hacer "cubos vegetales" cortando camotes y chirivías en formas cuadradas, mezclándolas con un poco de aceite de oliva y tostándolas 20 minutos a 400 °F o hasta que se ablanden.

Explore las texturas

Muestre a su hija cómo puede cambiar la textura de los alimentos. Corte col rizada en tiras y que su hija la pruebe cruda. Luego dígame que la mezcle con aliño italiano y que la macere 30 minutos. ¿Cómo es la textura cuando prueba de nuevo la verdura? Podría explicarle que el vinagre



del aliño (que contiene ácido acético) a menudo ablanda la col rizada.

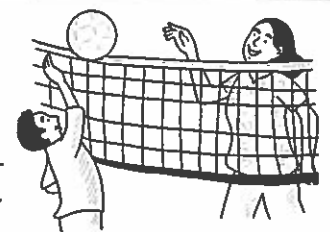
Cena y película

Haga una comida con su hija basándose en una de sus películas favoritas y luego vean la película después de cenar. Los espaguetis con albóndigas son perfectos para *Nublado con probabilidades de albóndigas*. El salmón al horno con papas es un plato popular noruego y hace buena pareja con *El reino del hielo*. 🍷

Al borde del sobrepeso: Píllenlo a tiempo

Muchos niños hoy día están al borde de tener sobrepeso. Si su hijo muestra signos de estar ganando peso, sigan estos consejos cuando se sienten a la mesa:

- Los niños no necesitan las mismas cantidades que los adultos. Empezar la comida de sus hijos con porciones que sean de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ más pequeñas que las de ustedes. Siempre pueden pedir más si se quedan con gana.
- Durante las comidas en familia, reduzcan el "comer acelerado" sugiriéndoles a todos que beban agua entre bocado y bocado. Disminuir la velocidad dará tiempo a su hijo para sentirse satisfecho y será menos probable que se exceda en la comida.
- Sirvan fruta fresca de postre. Es deliciosa sola, acompañada de yogurt o incorporada a un batido. 🍓

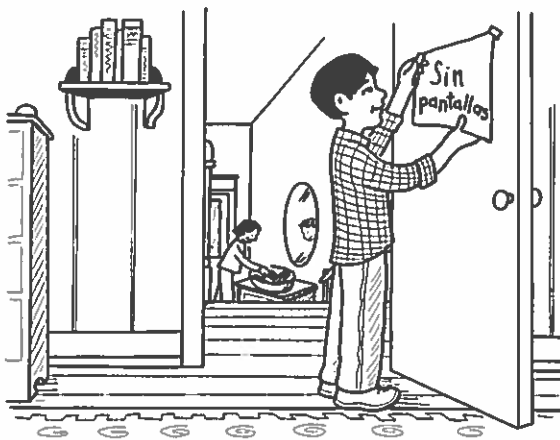


Retiren las pantallas

¿Les preocupa que su hijo pase demasiado tiempo frente a una pantalla? No están solos. Ayuden a su hijo a desconectarse con estos cuatro pasos.

1. Hagan un horario. Limiten el tiempo de pantalla a unos cuantos programas a la semana o a una franja específica de tiempo. Su hijo se sentirá más en control si hace su propio calendario y bloquea su tiempo de pantalla. Anímelo luego a que añada tiempo para los deberes, tareas de casa, lectura y otras actividades.

2. Encuentren nuevos intereses. Sustituyan el tiempo frente a la pantalla con actividad física dejando que su hijo explore un deporte, por ejemplo la gimnasia o el kárate. Para que participe



toda la familia, hagan actividades sin pantalla con regularidad como charadas, montar en bici o voluntariado.

3. Sean creativos. Usen el tiempo que pasan juntos para inspirar la imaginación de su hijo. Guarden sus aparatos mientras hacen manualidades o cantan, por ejemplo. El comportamiento de los mayores puede modelar de su hijo.

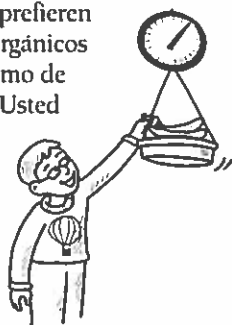
4. Diseñen un dormitorio sin pantallas. Que su hijo organice su cuarto como quiera, siempre que ponga sus aparatos electrónicos en otro sitio. Podría elegir el lugar donde “dormirán”, por ejemplo dentro de una cesta en la cocina o junto a la puerta. ●

P&R

El dilema orgánico

P: Cada vez veo más frutas y verduras orgánicas en la tienda. ¿Son realmente más sanas? ¿A veces son tan caras!

R: Algunas personas prefieren comprar productos orgánicos para reducir el consumo de sustancias químicas. Usted puede decidir qué vale más la pena y encaja en su presupuesto. Por ejemplo, los pesticidas no suelen pasar a las verduras que



tienen pieles gruesas. Así que podría comprar bananas normales, así como aguacates, maíz, piñas, melones, toronjas y naranjas.

Por otro lado, los pesticidas pueden pasar a las verduras y frutas con piel comestible o fina. Podría optar por productos ecológicos cuando compre apio, manzanas, fresas, verduras (lechuga, espinacas, coles) o cerezas.

Nota: Tanto si compra productos orgánicos o convencionales, lave bien todo (incluso los melones) antes de comerlo. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Paseos invernales

Lleve de paseo a su familia por su pueblo o su ciudad y disfruten de estos activos juegos.

Caminata con cuento. Su hija empieza a inventarse una historia sobre algo que ve por el camino. En el siguiente bloque una segunda persona retoma el hilo de la historia. Un tercer narrador toma el relevo en el tercer bloque y así sucesivamente. Terminen el cuento cuando todos hayan sido narradores. A continuación empiecen una nueva historia.

Ve, ve. Elijan a la primera persona que “ve”. Ella elige un objeto o un lugar que todo el mundo puede ver y lo anuncia con una pista: “Ve, veo algo que es redondo y que anima a darse un chapuzón”. Todos se turnan haciendo preguntas de sí o no hasta que alguien lo adivina (un baño de pájaros). Esa persona encamina a todos a paso rápido a otro lugar y se encarga de ver otra vez. ●



EN LA COCINA

Maravillas en olla

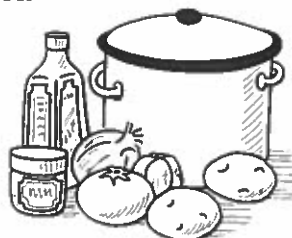
¡Llega el tiempo de la comida casera! Estos platos que se cocinan en una sola cacerola los mantendrán calientes.

Chili blanco de pavo

Salteen en una olla grande 1 cebolla roja picada y 3 dientes de ajo en 2 cucharadas de aceite hasta que se ablanden. Añadan 1 libra de pavo molido y cocinen hasta que se tueste. Incorporan 2 cucharaditas de cominos, 1 lata de 14.5 onzas de garbanzos (escurridos, aclarados) y 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio. Lleven a punto de ebullición y reduzcan el calor. Cocinen 15 minutos a fuego bajo.

Bacalao en caldo de tomate

En una olla grande combinen $\frac{1}{2}$ cebolla (en rodajas finas), $1\frac{1}{2}$ tazas de tomates troceados, 4 papas (en daditos), 1 cucharadita de albahaca seca y 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio. Hiervan, tapen y reduzcan el calor. Cocinen a fuego bajo hasta que las papas estén tiernas, unos 10 minutos. Añadan 4 filetes de bacalao sin piel y tapen la olla. Cocinen a fuego bajo unos 7 minutos o hasta que el pescado se vuelva opaco y se cueza por completo. ●



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 • rfeustomer@wolterskluwer.com www.rfeonline.com

La revisión de Nutrition Nuggets™ 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 1935-4673

Teen Food & Fitness

Healthy Ideas for Middle and High School Students

January 2017



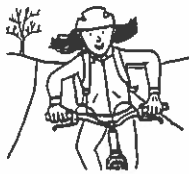
FAST TAKES

Clean-out-your-fridge meals

It's fun to go through the refrigerator with your teen and create meals using a little of this and that. He might stir-fry peppers, onions, and mushrooms or create tacos from leftover chicken, tortillas, salsa, and lettuce. Or he could bake English muffin "pizzas" topped with pasta sauce, black olives, and cheese.

Get going while you're going

Suggest that your teenager use fitness as a means to go places. Instead of taking a bus, the subway, or a car, have her make the most out of going to school, work, or a friend's house by walking or biking along safe routes. It's an ideal way to add extra activity to her day!



Did You Know?

Not only have portions gotten larger, so have dinner plates. In fact, the average dinner plate today is 11–12" across, compared with 7–9" a few decades ago. That can make healthy-sized servings look small. *Easy solution:* Use salad plates, so regular-sized portions look just right.

Just for fun

Q: Why did the student eat his homework?

A: The teacher told him it was a piece of cake!



Venus ISD Child Nutrition
Venus ISD Child Nutrition, Food Service Coordinator

The lowdown on fast food

While it might be hard to resist a trip through the fast food lane, the good news is there are plenty of options beyond burgers and fries. Share these strategies for your teen to try.

Go grilled

Grilled chicken sandwiches, strips, and nuggets are on many fast food menus. Or there may be a grilled veggie burger—skip the mayonnaise, and consider putting the patty on a lettuce leaf rather than a bun. These protein-rich choices will keep your teenager satisfied for hours.

Seek salads

With a base of nourishing vegetables and protein, fast food salads can be a healthy meal. Encourage her to watch out for add-ons like creamy salad dressing, croutons, or bacon bits. Suggest that she stick to just one packet of her favorite dressing and skip the croutons and bacon bits (which often aren't really bacon anyway) altogether.

Set fitness goals

The thought of playing a complete basketball game or swimming several miles can be daunting, but even a marathon starts with the first mile. Help your child set—and achieve—fitness goals by taking it one step at a time. Suggest these three tips.

1. Be specific. "My goal is to swim five laps three days a week" tells him exactly what he's aiming for, rather than something general like "I'm going to get fit."

2. Give it time. The body requires time to adapt to a new routine. Try setting weekly targets for short-term goals. Remember, even Olympians had to start somewhere.

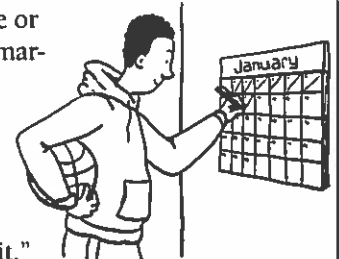
3. Overcome setbacks. Missing a day or having to work a little harder than a friend doesn't equal failure. Encourage your teenager to keep his eye on his goal—and to just keep going. ●



Swap the sides

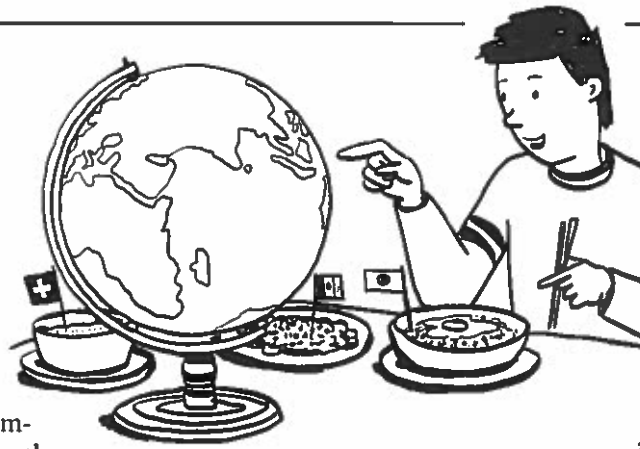
Nowadays, you can find fruit cups, plain baked potatoes, and green side salads at most fast food chains. If your child chooses one of those over French fries or onion rings, she'll add nutrients and save on calories and saturated fat.

Idea: Then again, she might just rethink fast food completely. In a pinch? How about checking out the local supermarket first? She may find made-to-order sandwiches, brown-rice sushi, wholesome snacks, or salads that are readily available for a quick and easy meal. ●



Breakfast around the world

Help your tween or teen learn about different foods, flavors, and cultures from around the world right on his breakfast plate. He'll add variety to his diet as he samples healthy international dishes like these.



● **Enjoy the flavors of Mexico** with chilaquiles. In a hot skillet (coated with cooking spray), saute $\frac{1}{2}$ cup chopped onion and eight small corn tortillas, torn into strips. When they're browned, stir in six beaten eggs, and cook until firm. Add

● **For a Swiss twist**, make a bowl of muesli—a cereal of oats, nuts, and fruit. Your teen might blend oats with walnuts and raisins or with almonds, coconut, and blueberries. He can add milk and enjoy his muesli right away or let it soak overnight. Muesli is delicious warm or cold. ●

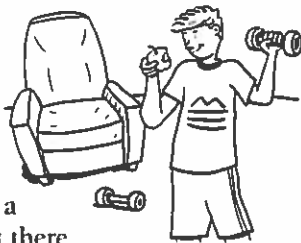
$\frac{3}{4}$ cup tomato salsa and $\frac{1}{2}$ cup water. Simmer 10 minutes. Top with shredded cheddar cheese. Follow with a glass of horchata, a lightly sweetened cinnamon rice milk drink.

● **"Travel" to Japan** by savoring a traditional breakfast of rice topped with a sunny-side-up egg and a drizzle of low-sodium soy sauce. Add a side of broiled fish and a cup of decaffeinated tea.

Q & A Forget fad diets

Q: My son wants to lose weight and gain muscle, and I'm concerned he'll try a fad diet. What's a good alternative I can offer him?

A: There's a lot of pressure on teens to have a certain look, and fad diets may seem like a fast path to get there.



But they often forbid entire food groups and are simply not healthy for anyone, much less a growing teen.

Instead, encourage your child to add nutrients to his diet and avoid junk food. Use his interest in losing weight and gaining muscle to his advantage—suggest that he do research on a healthy eating plan.

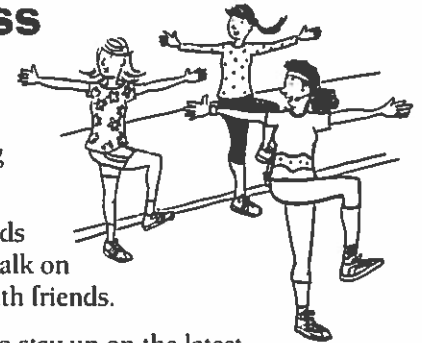
Then, he could track his intake, as well as his results. That will give him control over his diet and let him see the healthy outcome from his nutritious choices. ●

ACTIVITY CORNER

Group fitness for the win!

Play into your tween's natural desire to be with friends by encouraging her to work out in a group. Here are ideas:

- ✓ Have her set a regular date with her best friends to meet up for a long walk-and-talk. A power walk on a cold day will let her warm up and catch up with friends.
- ✓ Suggest that she take a dance class at school to stay up on the latest moves and music while working different muscle groups.
- ✓ She could sign up for an aerobics, Zumba, or strength-training class at the rec center. This is a great way to meet new friends—especially ones who also want to get or stay fit. ●



In the Kitchen

Hot soup for a cold day

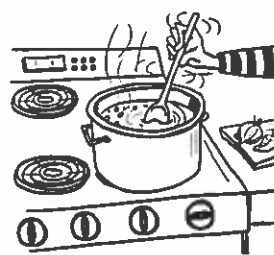
Hearty (and healthy) minestrone is a flavorful soup that's full of fiber. Encourage your teen to add her favorite kinds of pasta, beans, or vegetables to make this recipe "her own."

Minestrone

- 2 tbsp. olive oil
- 2 cloves garlic, chopped
- $\frac{1}{2}$ onion, chopped
- 1 8-oz. can corn, drained
- 6 cups vegetable broth
- $\frac{1}{4}$ cup tomato paste
- 1 tsp. basil
- 1 28-oz. can chopped tomatoes, with liquid
- 1 cup small pasta shells

- 1 15-oz. can white beans, drained and rinsed
- 1 lb. fresh green beans (or frozen, thawed)
- $\frac{3}{4}$ cup grated Parmesan cheese

In a large pot, heat oil over medium-high heat. Saute garlic and onion until soft. Stir in corn, broth, tomato paste, basil, and tomatoes. Bring to a boil. Add the pasta, white beans, and green beans. Cook until pasta is done, about 7–8 minutes. Pour into bowls, and top with Parmesan. Serves 6. ●



OUR PURPOSE
To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.
Resources for Educators, a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
Teen Food & Fitness™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.
ISSN 1935-8865

Teen FOOD & FITNESS

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

Enero de 2017



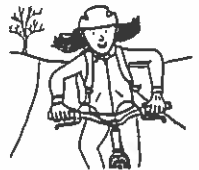
TOMAS RÁPIDAS

Comidas de fondo de nevera

Es divertido mirar en la nevera con su hijo y crear comidas usando un poco de esto y un poco de lo otro. Podría saltar pimientos, cebollas y champiñones o hacer tacos con restos de pollo, tortillas, salsa y lechuga. También podría hornear "pizzas" con panecillos recubiertos de salsa para pasta, aceitunas negras y queso.

En marcha para llegar

Sugíerale a su hija que use el ejercicio físico como un modo de desplazarse a los sitios. En lugar de tomar el autobús, el



metro o un auto, dígame que aproveche al máximo sus desplazamientos a la escuela, al trabajo o a la casa de una

amiga caminando o yendo en bici a esos sitios por rutas seguras. ¡Es una forma ideal de añadir actividad extra a su día!

¿Sabía Usted?

No sólo han aumentado de tamaño las porciones, también lo han hecho los platos que usamos. En efecto, el plato extendido mide hoy 11-12" de promedio, comparado con las 7-9" de hace unas cuantas décadas. Eso puede ser la causa de que las porciones con un tamaño sano parezcan pequeñas. **Solución fácil:** Usen platos para ensalada de modo que las porciones normales se vean bien.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué se comió el estudiante los deberes?

R: ¿Porque su maestro le dijo que eran pan comido!



Venus ISD Child Nutrition
Venus ISD Child Nutrition, Food Service Coordinator

Toda la verdad sobre la comida rápida

Aunque resulte difícil resistir acudir a la comida rápida, lo cierto es que hay muchísimas opciones más allá de las hamburguesas y las papas fritas. Comparta estas estrategias con su hija.

A la parrilla

Los sándwiches con pechuga, tiras o bocaditos de pollo están presentes en muchos menús de comida rápida. También hay hamburguesas vegetales a la parrilla: omitan la mahonesa y pongan la hamburguesa en una hoja de lechuga en vez de un panecillo. Estas opciones son ricas en proteínas y mantendrán satisfecha a su hija durante horas.

Ensaladas

Con una base de nutritivas verduras y proteínas, las ensaladas de los restaurantes de comida rápida pueden ser una comida saludable. Anime a su hija a que evite añadidos como los aliños cremosos, los picatostes o los trocitos de beicon. Sugíerale que ponga sólo un paquete de su aliño favorito y que omita los tostones y los trocitos de beicon (que con frecuencia ni siquiera son beicon).



Otras guarniciones

Hoy día se pueden hallar tazas de fruta, papas asadas y ensalada como guarnición en la mayoría de las cadenas de restaurantes de comida rápida. Si su hija elige una de ellas en lugar de papas fritas o aros de cebolla, añadirá nutrientes y reducirá las calorías y la grasa saturada.

Idea: Por otro lado, su hija podría repensar por completo el concepto de comida rápida. ¿Tiene prisa? ¿Por qué no va primero al supermercado? Podría encontrar sándwiches a su gusto, sushi con arroz integral, tentempiés sanos o ensaladas listas para una comida rápida y fácil. ♥

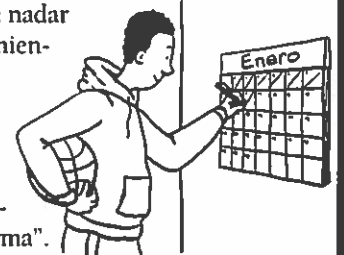
Objetivos físicos

La idea de jugar un partido entero de baloncesto o de nadar varias millas puede abrumar, pero hasta un maratón comienza con la primera milla. Ayude a su hijo a ponerse —y a alcanzar— metas físicas yendo paso a paso. Comparta con él estos tres consejos.

1. Sé específico. "Mi meta es nadar cinco largos tres días a la semana" le dice exactamente lo que intenta alcanzar, en lugar de algo general como "Me voy a poner en forma".

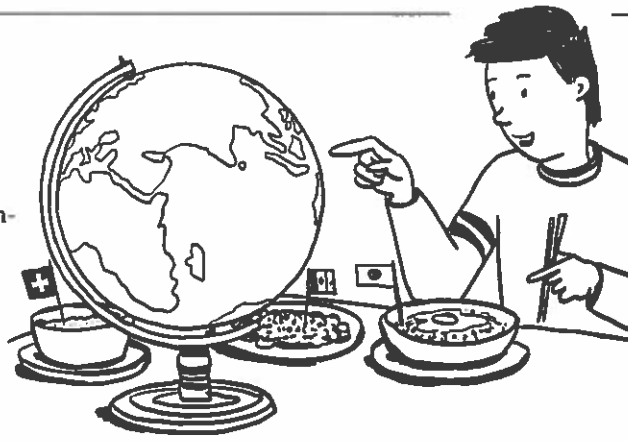
2. Dale tiempo. El cuerpo requiere tiempo para adaptarse a un hábito nuevo. Procuren poner objetivos semanales para metas a corto plazo. Recuerden que hasta los olímpicos tuvieron que empezar por algo.

3. Supera los contratiempos. Faltar un día o tener que trabajar un poco más que un amigo no equivale al fracaso. Anime a su hijo a fijarse en su objetivo y a seguir adelante. ♥



Desayunos del mundo

Ayude a su hijo a explorar los distintos alimentos, sabores y culturas del mundo en el plato de su desayuno. Añadirá variedad a su dieta cuando pruebe sanos platos internacionales como los siguientes.



● **Disfruten los sabores de México** con chilaquiles. En una sartén caliente (recubierta con aerosol para cocinar) salteen $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada y ocho tortillas de maíz pequeñas, partidas en tiras. Cuando todo se tueste, mézclenlo con seis huevos batidos y cocinen hasta que cuajen. Añadan $\frac{3}{4}$ de taza de salsa y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Cocinen

● **Añadan sabor suizo** con un tazón de muesli, una combinación de avena, frutos secos y fruta. Su hijo podría mezclar la avena con nueces y pasas o con almendras, coco y arándanos. Puede añadir leche y disfrutar inmediatamente de su muesli o dejarlo en remojo la noche anterior. El muesli es delicioso caliente o frío. ●

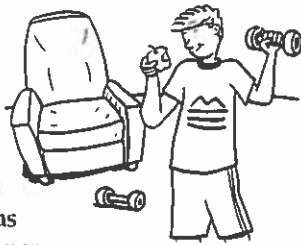
a fuego lento 10 minutos. Recubran con queso cheddar rallado. Acompañen con un vaso de horchata, una bebida de leche de arroz con canela ligeramente azucarada.

● **“Viajen” a Japón** saboreando un desayuno tradicional de arroz con un huevo frito y unas gotas de salsa de soja baja en sodio. Añadan una guarnición de pescado asado y una taza de té descafeinado.

P & R Olvídense de las dietas de moda

P: Mi hijo quiere perder peso y ganar músculo y a mí me preocupa que pruebe con una de estas dietas de moda. ¿Qué buena alternativa puedo ofrecerle?

R: Los adolescentes aguantan mucha presión para tener un aspecto determinado y las dietas de moda quizá parezcan una forma rápida de conseguirlo. Pero a menudo prohíben el consumo de grupos enteros de alimentos y sencillamente no son sanas para nadie, mucho menos un adolescente en pleno desarrollo.



Anime a su hijo a que añada nutrientes a su dieta y a que evite la comida basura. Use su interés en perder peso y ganar músculo en beneficio suyo: sugiérale que investigue y formule un plan de comidas sano.

A continuación, puede monitorear su ingesta y sus resultados. Esto le dará control sobre su dieta y le permitirá ver el sano resultado de sus nutritivas decisiones. ●

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 • 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

RINCÓN DE ACTIVIDAD

¡Victoria del ejercicio en grupo!

Aproveche el deseo natural que su hija siente para estar con sus amigas animándola a que hagan ejercicio en grupo. He aquí algunas ideas:

- ✓ Dígame que se cite con regularidad con sus mejores amigas para dar un largo paseo y hablar. Un paseo rápido en un día frío hará que entre en calor y se ponga al día con sus amigas.
- ✓ Sugiérale que se apunte a una clase de baile en el colegio para estar al tanto de los movimientos y la música del momento de paso que ejercita distintos grupos de músculos.
- ✓ Podría apuntarse a una clase de aeróbicos, Zumba o entrenamiento de fuerza en el centro de recreo. Es una forma estupenda de hacer nuevas amistadas, especialmente amistades que también quieren ponerse o mantenerse en forma. ●



En La Cocina

Sopa caliente para un día frío

La sustanciosa (y sana) minestrone es una sabrosa sopa que contiene mucha fibra. Anime a su hija a que añada sus tipos favoritos de pasta, legumbres o verduras para convertir esta receta en “algo suyo”.

Minestrone

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, troceados
- $\frac{1}{2}$ cebolla, troceada
- 1 lata de 8 onzas de maíz, escurrido
- 6 tazas de caldo vegetal
- $\frac{1}{4}$ de taza de pasta de tomate
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 lata de 28 onzas de tomates troceados, con su líquido
- 1 taza de caracolitas de pasta
- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos, escurridos y aclarados

- 1 libra de frijoles verdes frescos (o comprados congelados y descongelados)
- $\frac{3}{4}$ de taza de queso parmesano rallado

En una cacerola grande, calienten el aceite a fuego medianamente fuerte. Salteen el ajo y la cebolla hasta que se ablanden. Incorporen el maíz, el caldo, la pasta de tomate, la albahaca y los tomates. Lle-

ven a punto de ebullición. Añadan la pasta, los frijoles blancos y los verdes. Cocinen hasta que la pasta esté cocida, unos 7-8 minutos. Viertan en platos hondos y recubran con parmesano. Cantidades para 6. ●

