

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2018



BOCADOS SELECTOS

Lávate las manos

¿Quiere disminuir la probabilidad de que su hijo enferme y de propagar gérmenes? Procure que el lavado regular de manos sea un hábito en su familia, y lávenselas siempre antes de preparar alimentos o de comer. Fróntense las manos con jabón y agua templada durante 20 segundos por lo menos, el tiempo necesario para cantar la canción del abecedario.

Equilibrio de ardilla

Dato interesante: Las ardillas usan su cola para mantener el equilibrio cuando corren por las ramas de los árboles. Una forma amena de que su hija practique el equilibrio es que imagine que es una ardilla. Dígale que dibuje con tiza una línea en el pavimento. Puede correr por la línea, con un pie delante del otro. Pregúntele cómo se equilibra *ella* (podría extender los brazos en cada costado del cuerpo).



¿SABÍA USTED? ¡Su hijo podría comer un tipo distinto de manzana al día durante 20 años! La razón es que hay más de 7500 variedades de manzanas. Rétele a que cuente los tipos en el supermercado o en un mercadillo de agricultores. Podría hacer una lista de las que prueba, colocando una estrella junto a sus favoritas. *Ventaja:* Todas son una excelente fuente de fibra y una buena fuente de vitamina C.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tienes que romper para poder usarlo?

R: Un huevo.



Hábitos para comer saludablemente

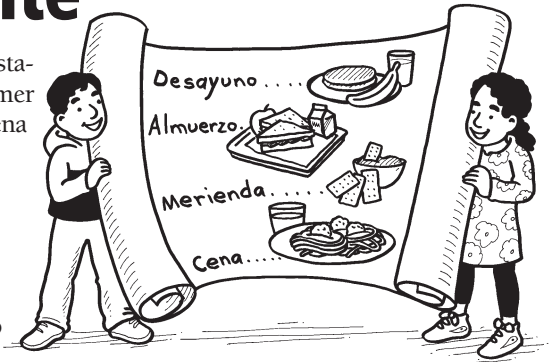
Un nuevo curso escolar incluye el establecimiento de hábitos sólidos para comer bien. Ayude a su hija a diseñar una buena estrategia para cada parte del día.

El impulso de la mañana

Un desayuno sano prepara a su hija para aprender todo el día. Considere la posibilidad de que coma el desayuno en el comedor escolar. Ahorrará tiempo y comerá una comida equilibrada con cereales, proteína, lácteos bajos en grasa y fruta. *Idea:* Dígale a su hija que haga una gráfica de “seguimiento del desayuno”. Cada día puede dibujar una estrella de distinto color junto a cada grupo de alimentos del comió.

El refuerzo energético de media tarde

Su hija necesitará una merienda que la mantenga hasta la hora de la cena ¡así que cerciórese de que es nutritiva! Podría preparar galletitas saladas integrales, hummus y uvas que puede comer durante el programa



después de la escuela. En casa podría comer medio sándwich de pavo y tomate con un vaso de leche antes de ponerse a hacer los deberes.

La recarga en la cena

Procuren cenar juntos incluso en noches ajetreadas. Si incluye la preparación de la cena en la rutina matutina, le será más fácil lograrlo. Por ejemplo, ponga los ingredientes del chili en la olla de cocción lenta. Otra idea es preparar la cena la noche precedente, tal vez adobando el pollo y cortando las verduras. ●

El otoño es para la actividad física

Se terminan los largos y cálidos días del verano. Aprovechen estas ideas para que su hijo mantenga la actividad física cuando llegue el otoño.

● **Activos en el colegio:** Anime a su hijo a que lleve zapatillas de deportes cada día para estar cómodo cuando juegue durante el recreo. También podría apuntarse a una actividad después del colegio como un club para correr o un equipo de kickball.

● **Aprovechar la luz del día:** Deje que su hijo juegue al aire libre inmediatamente después de la escuela o de la guardería. Procuren dejar las tareas de casa para después de la cena.

● **Vestir adecuadamente:** Jugar al aire libre es algo estupendo durante todo el año. Cuando el clima es más frío es ideal vestirse en capas porque su hijo puede quitárselas cuando vaya teniendo calor por el ejercicio físico. ●



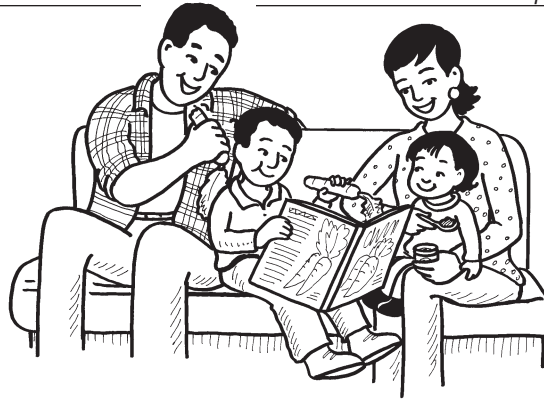
Libros que inspiran a nutrirse bien

Los libros ilustrados son una amena manera de comunicar con claridad la importancia de comer saludablemente. Pueden también animar a los comensales caprichosos a ser más atrevidos. He aquí temas, libros y actividades que pueden servir de punto de partida: pídale a la bibliotecaria de la escuela de su hijo que les recomiende más libros.

Tema: Frutas y verduras

Libros sugeridos: *Blueberries for Sal* (Robert McCloskey), *Creepy Carrots!* (Aaron Reynolds)

Actividad: Hablen de cómo preparan los personajes sus frutas y verduras y piensen en distintas maneras de servirlos en su hogar. Podrían hacer “pizzas” de arándanos y requesón en panecillos o preparar una ensalada de zanahorias y uvas.



Tema: Cocina

Libros sugeridos: *Growing Vegetable Soup* (Lois Ehlert), *Good Enough to Eat* (Lizzy Rockwell)

Actividad: Siguen una receta del libro, pero deje que su hijo ponga un toque personal en ella. Podría añadir mini caracolas de pasta integral a la sopa o hacer paletas de yogurt con sus propias combinaciones de fruta.

Tema: Comensales caprichosos

Libros sugeridos: *Gregory, the Terrible Eater* (Mitchell Sharmat), *The Seven Silly Eaters* (Mary Ann Hoberman)

Actividad: Dígale a su hijo que dibuje los alimentos que les gustan a él y a los personajes. A continuación, ¡que dibuje una comida que todos querrían probar! ♥



DE PADRE A PADRE Comer con consciencia

Hace poco escuché que “comer sin pensar” puede llevar al exceso en la comida y al aumento de peso. Reconocí a mi hijo en este artículo: ¡a veces parece que se traga la comida sin siquiera saborearla!

Le pedí consejo a mi tía que trabaja en el comedor de un colegio. Me sugirió que nos habituáramos a comer despacio durante las comidas y a hablar de lo que estamos comiendo. Me dijo que un buen truco es cerrar los ojos mientras masticamos para concentrarnos en las texturas y en los sabores.

Mi tía me dijo también que deberíamos apagar la TV para concentrarnos en nuestra comida en lugar de en el programa de televisión. Espero que comer “con consciencia” logre que mi hijo coma más despacio y le ayude a darse cuenta de cuándo está lleno para que no coma en exceso. ♥

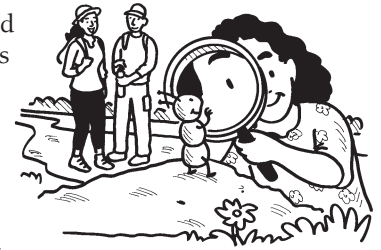


RINCÓN DE ACTIVIDAD

¡De marcha en familia!

Salir de marcha es una actividad buena para el corazón que además refuerza los músculos de su hija (y los de usted). Pongan a prueba estos consejos para que su aventura familiar sea todo un éxito:

- Vayan al centro de información para visitantes o al puesto de los guardabosques o busquen en la red “marchas aptas para familias” en su región. Elijan un sendero adecuado a la resistencia de su hija y a su habilidad, teniendo en cuenta la distancia y el tipo de terreno (montañoso o llano, rocoso o liso).
- Incluyan paradas para tomar un bocado, descansar y descubrir la naturaleza. Hagan juntos una lista de cosas y búsquenlas (musgo creciendo en una roca, un pájaro rojo, un animal peludo, una flor amarilla). Que su hija se lleve una lupa para observar de cerca insectos y plantas. Dígale también que se lleve un cuaderno de dibujo y crayones para hacer calcos de la corteza de los árboles con los crayones o dibujar la vista desde un mirador. ♥



EN LA COCINA

Verduras rellenas

Con estas nutritivas recetas su hija podrá comerse ¡hasta el “plato”!

Tomates con ensalada de pollo

Combinen 3 tazas de pollo cocinado y en tiras con $\frac{1}{4}$ de taza de apio troceado y 3 cucharadas de mayonesa ligera. Corten por la mitad 3 tomates grandes y vacíenlos. Dividan la ensalada de pollo en las mitades de tomate.

Pimientos con hamburguesa

Cocinen 1 libra de pavo magro molido. Escurren la grasa e incorporen $\frac{1}{4}$ taza de cebolla troceada. Corten la parte superior de 3 pimientos y retiren las semillas. Rellenen los pimientos



con el pavo y recubran cada pimiento con 2 cucharadas de queso cheddar rallado. Horneen 25 minutos a 350 °F

Camotes con manzana y canela

Perforen 4 camotes unas cuantas veces con un tenedor y horneen 45 minutos a 425 °F. Corten los camotes por la mitad. Saquen la pulpa y aplástenla en un cuenco con 1 manzana (pelada y troceada), 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de azúcar morena y $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela. Rellenen las mitades de los camotes con la mezcla. ♥

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 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

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2018



BOCADOS SELECTOS

Reduzcan la sal

Muchos alimentos enfrascados o enlatados— como salsa para pasta, sopa y salsas espesas— tienen mucho sodio. Considere la posibilidad de hacer sus propias versiones cuando sea posible. En lugar de sal, añada sabor con hierbas aromáticas y especias. *Consejo:* Deje que su hija encuentre una nueva salsa, sopa o salsa espesa que quiera probar, y háganla juntas.

¿Qué hiciste hoy en gimnasia?

Cuando lo pregunte a su hijo por su día en el colegio, pregúntele por la clase de gimnasia. Le mostrará que la actividad física es importante. ¿Qué actividades le gustan más? Convierta sus favoritas, como jugar con el hulahula, en una actividad familiar para la noche. Él puede ser el “maestro” y enseñarles a todos cómo lograr que el aro gire más tiempo.



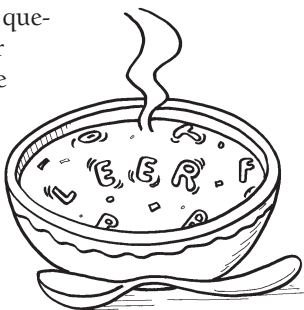
¿SABÍA USTED?

Algunas frutas y verduras— incluyendo las manzanas, las bananas, los tomates, las papas y los aguacates— producen un gas que hace que otras frutas maduren más rápidamente. Evite que se estropeen guardándolas por separado. ¡O bien aprovechése de ello! Madure una banana verde metiéndola en una bolsa de papel marrón con una manzana.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué quería almorzar Sam sopa de letras?

R: Para poder leer mientras comía.



Formen el carácter con las comidas en familia

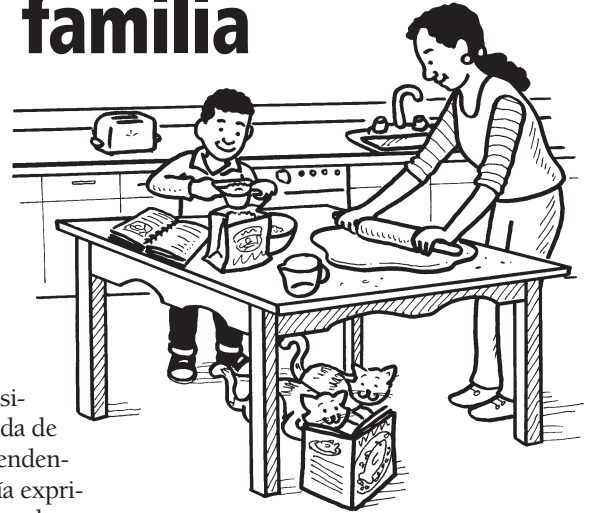
Las comidas en familia les permiten compartir alimentos sanos y conectar con su hijo. También son una ocasión de inculcar rasgos del carácter como independencia, cortesía y responsabilidad. Pongan a prueba estas ideas.

Desarrollen habilidades en la cocina

Enseñar a su hijo habilidades básicas de cocina es una forma estupenda de desarrollar su confianza y su independencia. Dependiendo de su edad, podría exprimir el jugo de un limón, medir y mezclar ingredientes, cascar huevos o seguir las instrucciones de una receta fácil. Mientras ustedes dos trabajan, hablen de métodos de cocina sanos como cocinar verduras al vapor o asar el pollo en lugar de freírlo.

Coman con educación

La mesa familiar a la hora de la cena es el lugar perfecto para que su hijo practique los modales y la cortesía. Cuando pasen los platos, dé ejemplo diciendo “Gracias” y “De nada” para que él haga lo mismo. Hablen también de cómo ser educado cuando no esté seguro de que algo le guste, quizá pueda



servirse una cantidad pequeña y probar uno o dos bocados. *Consejo:* Recuérdale que dé las gracias a quien cocine la cena.

Limpian en equipo

Su hijo puede aprender cooperación y responsabilidad echando una mano después de las comidas. Dele a cada persona una tarea como llevar los platos sucios al fregadero o limpiar la mesa y las superficies de la cocina. También podría enseñar a su hijo a poner restos de comida en recipientes, etiquetarlos con el contenido y la fecha y guardarlos en la nevera o en el congelador. ♥

Salidas otoñales agradables

Consiga que su hija se mueva organizando salidas llenas de actividad y perfectas para esta estación del año. He aquí algunas sugerencias.

● **Huerto de calabazas.** Su hija puede correr por un laberinto de maíz o sortear un circuito de obstáculos en un campo de calabazas de su localidad. Ella puede elegir la calabaza perfecta y llevársela a casa. Luego tállenla y hagan un aperitivo sano tostando las semillas.

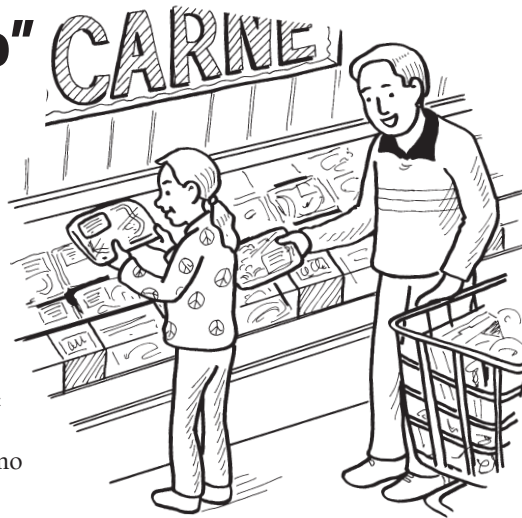
● **Festival de otoño.** Busquen en un periódico o en la red actividades como un festival de la cosecha con marchas divertidas, carreras de relevos u otras actividades para niños. Si hay música en directo, ¡anime a su hija a que baile al ritmo de la música! ♥



En busca del "tesoro" en el súper

La próxima vez que vayan al supermercado, llévese a su hija y "busquen el tesoro" para encontrar alimentos sanos. Le enseñará a elegir bien en cada pasillo.

Sección de frutas y verduras. Dígale a su hija que busque una fruta cultivada en su estado. Dígale también que busque verduras de un determinado color (digamos que naranja o morado). Otra idea es buscar una fruta exótica que no haya probado nunca como el guanábano o la guayaba.



Carnicería. Rete a su hija a que compare carnes molidas como res, pavo y pollo. Puede poner la que tenga menos grasa y sodio en su carrito de la compra. Dígale también que busque cortes de filete o de puerco que incluyan las palabras "round" o "loin": explíquele que suelen ser más magras.

Sección de lácteos. Pregúntele a su hija cuál es su sabor favorito de yogurt, tal vez sea arándano o vainilla. Luego lean etiquetas nutricionales para encontrar la que diga "sin grasa" y que tenga menos de 10 gramos de azúcar y al menos 5 gramos de proteína.

También podría buscar el queso que sea "parcialmente descremado" o "hecho con leche con 2% de grasa".

P&R

¿Por qué cereales integrales?

P: Sé que los cereales integrales son sanos. Pero, ¿cómo puedo explicarle a mi hija que son buenos para ella y conseguir que los coma?



R: He aquí una entretenida manera de explicárselo: ¡Dígale que un cereal integral es como un superhéroe con una capa! Los cereales integrales contienen todo el grano, pero el proceso para refinar los cereales elimina el salvado tan rico en nutrientes (la "capa" o parte exterior) y el germen.

También puede explicarle que los cereales integrales le dan más energía para correr con más velocidad y para jugar con sus amigas. También contribuyen a que piense mejor en la escuela.

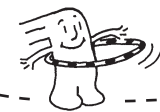
Para que su hija se acostumbre a comer más cereales integrales, procure mezclar arroz blanco e integral o pasta de trigo integral con pasta normal, mitad y mitad. Luego, poco a poco aumente los cereales integrales. Una vez que se acostumbre al sabor, probablemente ni siquiera eche de menos los cereales refinados.

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 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



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicio con cuentos de hadas

Su hijo puede hacer ejercicio físico representando escenas de sus cuentos de hadas favoritos. Comparta con él estas actividades.



El hombre de jengibre

Dígale a su hijo que dibuje un hombre de jengibre en cartulina marrón y que lo recorte. Luego un jugador lo esconde y los demás corren hasta encontrarlo.

La primera persona que localice "la galleta" se encarga de esconderla a continuación.

Juan y los frijoles mágicos

Cuando vayan al parque, que su hijo trepe por una escalera o por una pared rocosa. ¡Él es Juan trepando hasta lo alto del cielo para ver qué hay al final!

Hansel y Gretel

Sugírela a su hijo que reúna una docena de piedrecitas y que imagine que son migas de pan. Puede recorrer un camino a saltos, dejándolas caer tras él de una en una. Cuando haya tirado todas las piedrecitas, podría volver saltando, agachándose para recogerlas.

EN LA COCINA

Un desayuno poco común

Descansen del típico desayuno de huevos revueltos y cereal con estas recetas poco comunes que usted y su hijo pueden hacer juntos.

Paletas de banana: Corten por la mitad una banana pelada. Que su hijo introduzca un palito para manualidades en cada extremo cortado. Puede extender 1 cucharada de manteca de almendra en cada mitad y rebobarlas en $\frac{1}{2}$ taza de granola machacada.

Shakshuka: Añadan 2 tazas de salsa marinara, una pizca de coriandro y

otra de cominos a una sartén. Cocinen a fuego medio hasta que hierva. Casquen 4 huevos en la salsa, cada huevo en un lugar distinto. Cubran la sartén y cocinen de 5 a 8 minutos a fuego bajo. Sirvan con trozos de pan de pita.

PB&J en tazón: Mezclen en una batidora $\frac{3}{4}$ de taza de leche descremada, $\frac{1}{2}$ taza de piña congelada, $\frac{1}{2}$ taza de bayas variadas congeladas y 2 cucharadas de manteca de cacahuete. Pongan en un tazón y recubran con fresas o uvas partidas por la mitad.

