

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. Frótese 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

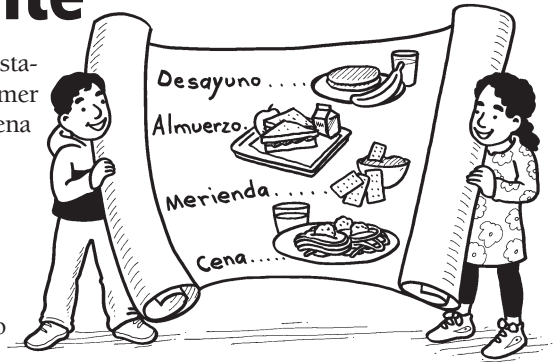
Un nuevo curso escolar incluye el establecimiento de hábitos sólidos para comer bien. Ayude a su hija a diseñar una buena estrategia para cada parte del día.

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. ●



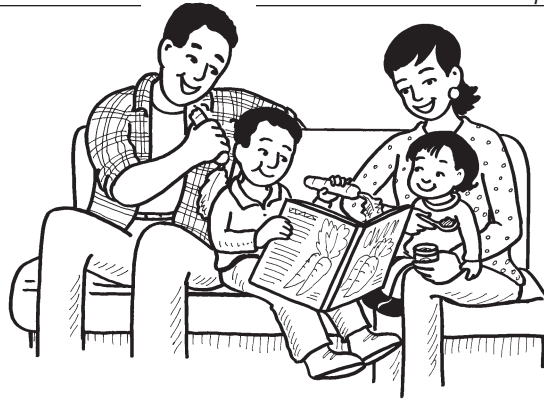
Libros que inspiran a nutrirse bien

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 mastiquemos 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

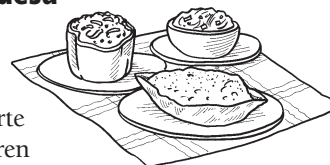
Con estas nutritivas recetas su hija podrá comerse ¡hasta el “plato”!

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