

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2019



BOCADOS SELECTOS

Preparación de comidas y matemáticas

Las atareadas noches entre semana serán más llevaderas—y su hijo practicará las matemáticas—con esta idea. Pídale que doble la receta de lo que usted va a cocinar el fin de semana, por ejemplo los frijoles entomatados para la merienda del sábado o los huevos guisados del desayuno del domingo. Luego congele la mitad y guárdenla para un día de la semana.

Ejercicios para el corazón

La actividad física vigorosa diaria es buena para el corazón de su hija y en

general para su salud. Inmediatamente después de realizar actividad física (correr al aire libre, caminar



de la escuela a casa, jugar al hockey), dígame que haga un rápido examen de su cuerpo. ¿Está sudando? ¿Le bate rápido el corazón? Si la respuesta es sí es que ha hecho ejercicio vigorosamente.

¿SABIA USTED?

Las verduras con hojas de color verde oscuro tienen más nutrientes que la lechuga iceberg. Para la próxima ensalada de su hijo elija espinacas, col rizada, arúgula o lechuga romana. Si sólo quiere comer iceberg, introduzca otras verduras añadiendo más poco a poco a cada ensalada que coma.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene una boca grande pero nunca habla?

R: Un frasco.



Fort George Community Services, Inc.
Carolyn Wiggins, Executive Director

El otoño es para excursiones sanas

Con sus temperaturas más frescas y su abundancia de frutas y verduras, el otoño es una estación magnífica para las excursiones sanas en familia. He aquí unas cuantas ideas.

Recojan manzanas

Elijan manzanas maduras y jugosas en un huerto o en la tienda. Su hija puede elegir distintas variedades como Red Delicious, Granny Smith y Macintosh. Luego, hagan una fiesta para probarlas y ver qué tipo le gusta más a cada uno de ustedes. Luego incorporen las manzanas a las comidas. Por ejemplo, añadan rodajas finas al sándwich de pavo o daditos a la avena.

Visiten un mercado

Vayan a un mercadillo de agricultores o puesto de frutas y verduras y que su hija elija algunas vistosas verduras otoñales. Dependiendo de dónde vivan podría encontrar calabaza tipo bellota, nabos, brócoli, calabazas o col. En casa puede jugar a



las tiendas con esas verduras. Haga usted de cliente y hablen del sabor y la textura de cada alimento. Luego sirvan sus sanas "compras" en la cena.

Marcha de "bingo"

Vayan de marcha para hacer ejercicio y apreciar el paisaje otoñal. Antes de salir, dígame a su hija que haga un tarjetón de bingo lleno de cosas que normalmente ven en su región esta temporada del año. Ejemplos: hoja roja, bellota, ardilla, pta, bandada de gansos. Los miembros de su familia tachan cada objeto cuando lo vean. Constan cinco en fila y digan "¡Bingo!"

El deporte forma el carácter

Practicar un deporte no sólo ayuda a su hijo a mantenerse en forma y aprender nuevas destrezas, sino que además puede formarle el carácter. Ayúdelo a que triunfe física y mentalmente con estos tres consejos.

1. Alabe su esfuerzo, su actitud positiva y su deportividad, en lugar de concentrarse en ganar.
2. Alabe la responsabilidad. Dígame que se ocupe de su equipo y que lave su uniforme y ropa de entrenamiento.
3. Dé ejemplo respetando a los jugadores, los entrenadores y los árbitros.

Consejo: Cerciórese de que su hijo lleva meriendas sanas y una botella de agua en su bolsa de deportes.

