

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2020

Fort George Community Services, Inc.

Carolyn L. Wiggins, Executive Director-CEO

BOCADOS SELECTOS

Retiren la sal

He aquí una fácil forma de que su hijo reduzca la cantidad de sal que come: ¡No pongan el salero en la mesa! Si no está a la vista no pondrá sal sin pensar. Demasiada sal puede conllevar tensión alta y otros problemas de salud. *Idea:* Pongan en la mesa alternativas como pimienta de limón y condimentos sin sal.

Recaudar en movimiento

Ayude a planear una recaudación de fondos sana para la PTA o la PTO. En lugar de vender dulces o golosinas azucaradas, sugiera formas activas de recaudar dinero. Su grupo podría celebrar una carrera de bicis o un partido de kickball entre maestros y alumnos, por ejemplo. Esto pondrá a su hija y a sus amigas en movimiento y promoverá los hábitos sanos.

¿SABÍA USTED?

¡Su hijo puede usar la ciencia para averiguar si un huevo es fresco! Dígame que ponga un huevo en un vaso de agua fría. Si es fresco, se hundirá. Si flota, ya ha pasado su mejor momento. ¿Por qué? La cáscara del huevo tiene huecos diminutos por los que el aire se introduce con el paso del tiempo: cuanto más aire tiene dentro un huevo, más viejo es y flotará con más facilidad.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué se tambaleó la gelatina?

R: Porque vio un batido de leche.



Opciones sanas en la tienda

Convierta un viaje al supermercado en una sana aventura para su hija. Use estos consejos para enseñarle desde el principio a elegir bien los alimentos.

Hagan una lista

Antes de salir de casa, planee las comidas con su hija. Pregúntele qué alimentos sanos pueden comer esta semana. ¿Qué proteína magra (pollo, frijoles negros, pescado) le gustaría de cena cada noche? ¿Qué tentempiés nutritivos deberían comprar? Dígame que haga una lista de la compra que incluya sus ideas. Aprenderá que con la lista se centra y reduce la tentación de lanzar papas fritas o galletas en el carrito.

Lean las etiquetas

Cuando estén en la tienda, enseñe a su hija a leer las etiquetas nutricionales. Luego plantéele retos. Podría pedirle que encontrara una caja de galletas en la que el trigo integral sea el primer ingrediente (es decir, el trigo integral es el ingrediente más abundante) o el yogurt



con la menor cantidad de azúcar por porción.

Descubran nuevos alimentos

Busquen un alimento nuevo para probarlo. En la sección de verduras su hija podría ver nabos o rutabagas, por ejemplo. Echen un vistazo al pasillo internacional que puede tener tahini (pasta de semillas de sésamo) o fideos de arroz integral. Dígame que ponga los alimentos nuevos en el carrito y, en casa, investiguen formas de incluirlos en una comida. 🍎

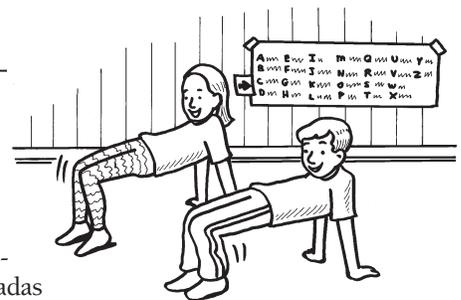
Gimnasia alfabética

¡Pónganse en forma de la A a la Z!

Con esta sugerencia su hijo tendrá siempre algo activo que hacer.

En primer lugar ayude a su hijo a hacer un cartel con opciones para ejercicios, uno para cada letra del abecedario. Anímelo a que incluya ideas variadas para dentro y fuera de casa o unas que pueda hacer solo o con otras personas. *Ejemplos:* A = acrobacias, B = balón de playa entre dos.

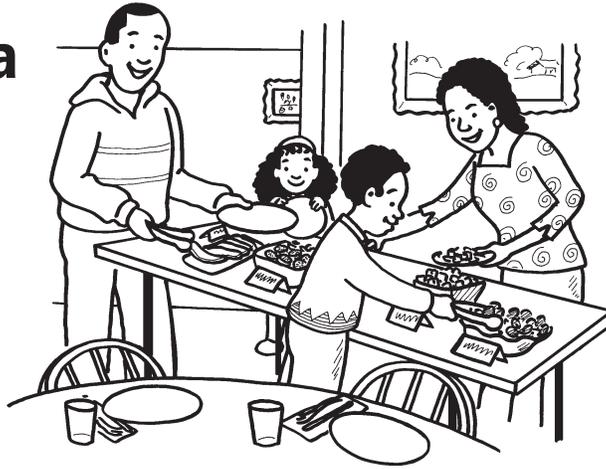
A continuación coloquen un juego de azulejos de letras o de letras imantadas en una bolsa o en un cuenco. Su hijo puede sacar una letra en un momento cualquiera y hacer la actividad correspondiente. “Es la C. ¡Vamos a hacer una carrera de cangrejos!” 🦀



Días de ensalada

Con las ensaladas es fácil introducir más verduras en la dieta de su hijo. Ponga a prueba estas estrategias pensadas para niños con las que su hijo dirá “¡Más ensalada, por favor!”

Las favoritas primero. Empiece con ingredientes que le gustan a su hijo como picatostes, daditos de queso cheddar y florecillas de brócoli. Luego dígame que incorpore verduras como la lechuga romana o la rúcula. Finalmente podría condimentarla con un aliño sano como rancho hecho con yogurt.



Introduzca un cambio. ¿Quién ha dicho que haya que comer ensalada con tenedor? Su hijo puede llenarse el plato con cosas que puede agarrar con los dedos como hojitas de col rizada, trozos de pimiento rojo, vainas y rodajas de pepino. También podría hacer una ensalada “desmontada” colocando en su plato cada ingrediente en secciones independientes.

Creen un bufé. Pídale a su hijo que le ayude a preparar un bar de ensalada para la cena. Podría elegir recipientes divertidos para los ingredientes y añadir

cartelas. *Ejemplos:* “Super espinacas”, “Sabroso pavo”. Anímelo a que ponga verduras en la mitad de su plato y que añada luego queso por el calcio, un cereal integral (ruedas de pasta o farro cocinado) y proteína (huevos duros, jamón magro). ♡

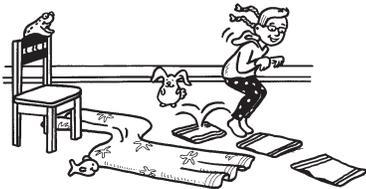
RINCÓN DE ACTIVIDAD



Carrera de obstáculos por el “bosque”

Caminar por un bosque es un ejercicio estupendo y también lo es el recorrido de esta creativa versión para dentro de casa. Anime a su hija a que haga y recorra un circuito de obstáculos disfrazado de bosque.

1. Prepárenlo. ¿Qué puede encontrar por casa para hacer su “bosque”? Podría usar una toalla azul de playa para un arroyo, toallitas verdes para nenúfares, bloques para piedras y sillas para árboles.



2. Añadan “criaturas”. Su hija puede repartir por su circuito animales de peluche o fotos de animales recortadas de revistas.

3. Exploren. Que su hija se mueva por su bosque. Puede saltar de un nenúfar a otro, trepar la silla y moverse como los animales. Podría nadar como un pez o saltar como un conejo. ♡

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 • rfcustomer@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

DE PADRE A PADRE

El control de la diabetes

Cuando a mi hijo Logan le diagnosticaron tipo 2 diabetes, me preocupaba cómo la gestionaría especialmente cuando yo no estuviera con él. Así que hicimos con una dietista un plan de comidas sanas.

La dietista dijo que Logan no necesita comidas especiales: sólo precisa de una dieta nutritiva y mucho ejercicio. También nos dijo que enviáramos copias de su plan a sus maestros, a la enfermera de la escuela, a la encargada del comedor escolar y a la directora de la escuela. Ahora ya saben cuándo Logan quizá necesite comprobar el azúcar en su sangre o comer algo. Si va a casa de un amigo, yo envío un plato sano para que lo comparta y doy a los padres de su amigo una lista de síntomas que podrían indicar que tiene una caída o una subida de azúcar en la sangre.

Toda nuestra familia está intentando comer mejor y hacer más ejercicio. Esto hace las cosas más fáciles para Logan y todos estamos más sanos. ♡



EN LA COCINA

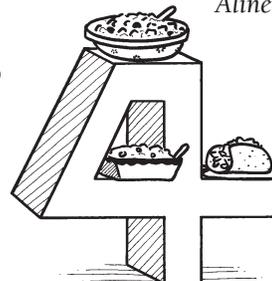
Comidas con cuatro ingredientes

No es necesario que las cenas sanas sean complicadas. Estas comidas son muy sabrosas y están repletas de nutrición y todas ellas tienen sólo cuatro ingredientes.

Pollo caprese

Mezclen: pollo al horno troceado, tomatitos uva, bolitas de mozzarella adobadas.

Incorporen a: pasta cabello de ángel integral (cocida, escurrida).



Tazón de quinoa

Mezclen: quinoa cocida, garbanzos de lata (escurridos y lavados), aceitunas negras troceadas.

Aliñen con: yogurt natural descremado.

Tacos de atún

Mezclen: una lata o un sobre de atún (en agua, escurrido), trozos de aguacate, col roja rallada.

Sirvan en: tortillas de harina integral. ♡