

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2020

Fort George Community Services, Inc.

Carolyn Wiggins, Executive Director-CEO

## BOCADOS SELECTOS

### Opciones para el estadio

¡Ya está aquí la temporada de béisbol! Si se lleva a su hijo a un partido, busquen opciones más sanas en los puestos de venta. Algunos ejemplos



son las palomitas sin nada, tiras de pollo asado con mostaza, fruta fresca y rollos de verduras.

¿Ven el partido en casa? Que su hijo prepare su propio y nutritivo puesto de tentempiés. *Consejo:* Beban agua en lugar de refrescos.

### Una pausa en los deberes

Cuando su hija haga deberes escolares ánimela a que haga pausas activas.

Una niña pequeña puede necesitar un descanso cada 20 minutos, mientras que otra mayor podría trabajar durante 45 minutos. Su hija podría poner un cronómetro para recordárselo.

Cuando suene la alarma puede caminar sin moverse del sitio, hacer saltos de tijera o subir y bajar las escaleras.

### ¿SABÍA USTED?

El ruibarbo está de temporada y contiene mucho calcio y vitamina C. Como el ruibarbo es naturalmente agrio, quizá a su hijo le guste asado y endulzado. Quite las hojas, córtelo en trozos pequeños, rocíelos con miel y áselos en el horno 5 minutos a 450 °F. Cuando se enfríe el ruibarbo, sírvalo con fresas.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué es redondo y rojo el tomate?

**R:** ¡Porque si fuera alargado y verde sería un pepino!



## Cereales integrales para la salud

Los cereales integrales proporcionan zinc, magnesio, vitaminas del grupo B y fibras, nutrientes que su hija necesita. Además añaden sabores y texturas a las comidas. Incluya más cereales integrales en su dieta con estas ideas.

### Monitoreen sus cereales

Ayude a su hija a que la mitad de los cereales que coma sea integral. Díglele que dibuje una rebanada de pan en papel marrón, que la recorte y la divida por la mitad con una línea. Puede escribir “Integral” en una mitad y en la otra “No integral”. Cada vez que coma una porción de cereal (una rebanada de pan o una taza de arroz o pasta, por ejemplo), la escribe en el lado correcto. Al final del día, díglele que cuente sus cereales.

### Renueven recetas

Creen recetas nuevas para alimentos que le gustan a su hija, usando cereales integrales. Si le gusta la pizza, podría escribir una receta para mini pizzas sobre



panecillos ingleses integrales. Su receta para bocaditos de pollo podría incluir cereales integrales machacados para el empanado. A continuación, que le ayude a cocinar las recetas para las comidas de su familia.

### Coman algo nuevo

¿Ha comido farro alguna vez su hija? ¿Y cebada o quinoa? Si toda la familia prueba un cereal nuevo—y lo incorpora a algo conocido—es más probable que ella lo coma. Por ejemplo, añadan farro a sopas, mezclen cebada con la ensalada o pongan quinoa cocida en los burritos. ♥

## Excursiones relacionadas con alimentos

Su hijo aprenderá sobre la comida y dará más pasos mientras pasea con estas salidas en familia.

● **Visiten un centro de jardinería.** Que su hijo elija semillas para plantarlas en tiestos o en el jardín. Hablen de cómo pueden usar las verduras o las hierbas aromáticas que cultive. (“Podríamos hacer una deliciosa salsa para la pasta con albahaca”.)

● **Asistan a un festival de comida.** Vayan a un evento dedicado a los “sabores de la ciudad” en el que podrán probar distintos alimentos. O bien busquen un festival dedicado a un alimento concreto como la sandía o las papas: su hijo verá de cuántas formas distintas pueden servirse. Quizá encuentren una feria internacional donde podrían comer alimentos de Escandinavia o Guatemala, por ejemplo, y así exponer a su hijo a otras culturas. ♥



# Apoyo a los jóvenes deportistas

Los deportes organizados mantienen activos a los niños y enseñan a trabajar en equipo. ¿Pero cuál es el papel de los padres? Usen estos tres consejos para ayudar a su hijo a triunfar en los deportes.

**1. Hágase presente.** Asista a los partidos o eventos deportivos de su hijo con tanta frecuencia como pueda. Aplauda sus esfuerzos con palabras de ánimo. Salvo para tomar alguna foto esporádica, trate de no usar el teléfono: su hijo verá que cuenta con toda su atención.



**2. Anime el consumo de alimentos sanos.** Ayude a su hijo a que elija tentempiés sanos para llevar en su bolsa de deportes. Entre las buenas opciones se incluyen las naranjas y las galletas saladas integrales con hummus. ¡No se olviden de la botella de agua! Así mismo, la noche previa al partido o evento, pregúntele qué proteína magra, cereal integral y verdura quiere de cena para que coma una comida nutritiva que le llene.

**3. Concéntrese en el esfuerzo.**

Felicite, por supuesto, a su hijo cuando triunfe (por ejemplo cuando “clava” su rutina de ejercicios gimnásticos de suelo o anota un triple en baloncesto). Si se cae durante una rutina o falla un lanzamiento, podría decirle “Estoy orgulloso de ti porque te recuperaste y te esforzaste hasta el final”.

## DE PADRE A PADRE “Inventen” un cereal sano

Me daba la impresión de que mi hijo Juan me pedía los cereales nuevos que había visto anunciados en TV. Las cajas parecían divertidas, con personajes de dibujos animados o de videojuegos, pero los cereales estaban llenos de ingredientes azucarados como esponjitas dulces o trocitos de chocolate.



Le pregunté a Juan qué ingredientes debería tener un cereal sano. Dijo que quizá avena, fruta, y

nueces. Esto me dio una idea. Le sugerí que inventara su propio cereal para el desayuno y que hiciera un anuncio publicitario para él. Juan escribió el guion para el anuncio promocionando un cereal que llamó Crujiente de Banana. Incluía ingredientes nutritivos como uvas y chips de banana horneadas.

Después de que Juan practicara unas cuantas veces, yo filmé el anuncio. Se divirtió muchísimo haciendo de guardabosques que anima a su familia a comer los cereales. Ahora mi plan es seguir ayudando a Juan a que mire más allá del empaquetado y a que piense si la comida que contiene es de verdad buena para él.

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Juegos con frutas y verduras

Celebren el colorido de los productos frescos con estos juegos que animan a su hija a correr, saltar y lanzar.



**Parejas de colores.** Que su hija pegue con cinta cuadrados de cartulina de varios colores a varios cubos. Luego, dígame que escriba nombres de frutas y verduras en 12 fichas de cartulina. Por turnos saquen una ficha (por ejemplo, calabaza) y lancen un saquito blando al cubo correspondiente (el naranja). Anótese un punto por cada lanzamiento que acierte: gana el puntaje más alto.

**Pimiento rojo, pimiento verde, pimiento amarillo.** Jueguen a esta versión de Luz roja, luz verde. Las jugadoras se colocan en la línea de salida y usted da órdenes. (“Pimiento verde” = corre hacia la línea de meta, “pimiento rojo” = detente y “pimiento amarillo” = salta hacia adelante.) Si comenten un error al moverse, vuelven al inicio. Gana la primera jugadora que cruce la línea de llegada.

## EN LA COCINA

### Sabrosas guarniciones para la merienda

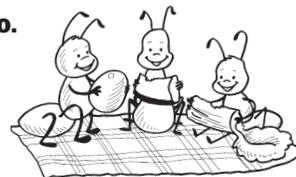
En su próxima merienda, sáltense las ensaladas condimentadas con mayonesa con alto contenido graso y prueben estas opciones más sanas.

● **Ensalada de fruta Waldorf.** Mezclen  $\frac{1}{2}$  taza de yogurt griego natural, 1 cucharada de miel y 1 cucharada de jugo de naranja. Añadan la mezcla a 1 manzana troceada, 1 taza de uvas en mitades, 1 taza de apio picadito y 1 taza de nueces troceadas.

● **Espaguetis con sésamo.** Cuezan 6 onzas de espaguetis integrales siguiendo las direcciones del paquete, escurran y aparten. En una batidora

mezclen  $\frac{1}{3}$  de taza de manteca cremosa de cacahuete o de pipas de girasol, 1 cucharadita de jengibre picado, 2 cucharadas de vinagre de arroz, 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio, 1 cucharada de aceite de sésamo, 1 ajo picado y 1 cucharadita de salsa de chile dulce. Mezclen los espaguetis con la salsa.

● **Ensalada de tomate relleno.** Corten la parte superior de 4 tomates grandes. Vacíenlos y mezclen la pulpa (sin semillas) con 1 taza de maíz cocido, 1 pepino troceado (y pelado) y 1 aguacate en daditos. Rellenen los tomates con la mezcla, condimenten con aceite de oliva y cilantro fresco picado por encima.



## 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