

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2020

Fort George Community Services, Inc.

Carolyn Wiggins, Executive Director-CEO



BOCADOS SELECTOS

Adivina el alimento

Convierta la comida sana en un juego de adivinanzas para su hija. Ponga sin que ella lo vea un trocito de alimentos variados en cada sección de un molde para magdalenas. *Ejemplos:* frambuesa, trocito de aguacate, un dado de queso pepper-jack, edamame, aceituna sin hueso. Dígale que cierre los ojos y pruebe uno. ¿Cuántos puede identificar?

Cartas + cardio = ¡victoria segura!

Añadan actividad física a su próxima partida de Go Fish o Crazy Eights. ¿Cómo? Haciendo un ejercicio sano para el corazón cada vez que pongan un corazón sobre la mesa. El número del naipe indica cuántas repeticiones han de hacer (as = 1, jota = 11, reina = 12, rey = 13). Usted elige la actividad. Si su hijo juega un 9 de corazones podría hacer 9 lagartijas o 9 sentadillas.



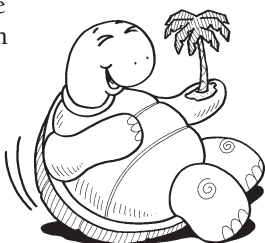
¿SABÍA USTED?

Aunque la mejor fuente de vitamina D es la luz solar, es difícil que su hija consiga así la suficiente. La razón es que necesita protector solar para protegerse la piel y bloquear así los rayos que contribuyen a que el cuerpo produzca vitamina D. Cerciórese de que come muchos alimentos ricos en vitamina D, como atún, salmón y huevos. La leche reforzada con vitamina D, el yogurt y los cereales son también buenas opciones.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tipo de árbol te cabe en la mano?

R: ¡Una palma!



Nutrición para la hora del juego

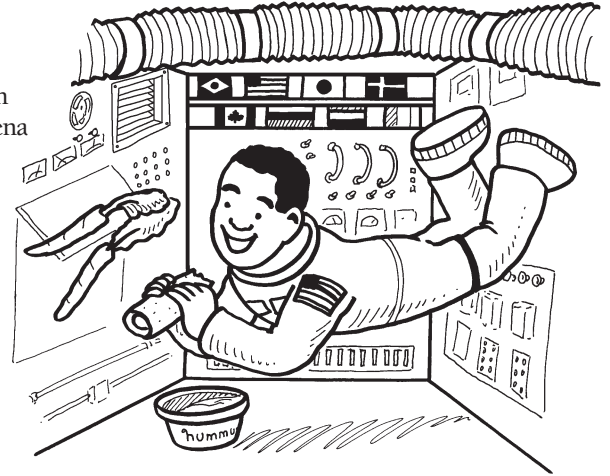
Los niños aprenden mucho con juegos imaginarios y aprender buena nutrición no es una excepción. Estas representaciones mezclan comida y diversión y servirán de inspiración a su hijo para comer alimentos sanos este verano.

Astronauta

En la Estación Espacial Internacional los astronautas hacen sándwiches usando tortillas pues el pan se deshace en el espacio. Sugérela a su hijo que imagine que es un astronauta y que haga una lista de fantásticos sándwiches que quiera probar. ¿Qué ingredientes nutritivos podría enrollar en una tortilla integral? *Ejemplos:* hummus y zanahorias ralladas, manteca de nueces o de semillas con rodajas de banana.

Veterinario

Su hijo puede imaginar que es un veterinario y usted el dueño de un animal. Dele un animal de peluche y ayúdelo a que investigue lo que come. Luego él puede escribir una “receta” para comidas y meriendas sanas. Podría recetar bayas y brotes tiernos para un hámster y espinacas y papayas para



un loro. Luego sirvan algunos de los alimentos sobre los que se informó ¡si es que son buenos para los seres humanos!

Chef

Anime a su hijo a que escriba e ilustre un menú para un restaurante que sirve alimentos sanos. Tal vez su “Pizza de lunares” está hecha con una base de coliflor recubierta de trocitos de tomate y pimienta verde. En lugar de papas fritas podría vender “Papas de jardín”, rodajas de papa asada con brócoli y queso cheddar. Luego ayúdelo a cocinar su menú para la familia. ●

¡Chof, chof!

“¡Marco!” “¡Polo!” Jugar en el agua es una forma estupenda de que su hija realice actividad física. Pongan a prueba estas ideas.

● **Juegos de piscina.** Ejerciten todo el cuerpo mientras chapotean en el agua. Enseñe a su hija un juego que le gustaba a usted de pequeña como Marco Polo o Tiburones y Pececillos. O bien llévense a la piscina una pelota de playa y jueguen al voleibol.

● **Aventuras en el agua.** Busquen actividades en el departamento de parques y recreo. Su familia podría hacer kayak (desarrolla la fuerza de los brazos), tabla de paddle (mejora el equilibrio) o navegar en barcas a pedal (refuerza las piernas).

Nota: Supervise a su hija siempre que esté en el agua. ●



Formas sanas de hidratarse

El agua, la leche descremada y la fruta fresca son las mejores opciones para que su hija esté hidratada. Tengan en cuenta estas ideas para calmar la sed.

Procure que sea interesante. Que su hija invente sus propias creaciones líquidas. Podría poner rodajas de limón en el agua o espolvorear nuez moscada en la leche. Hagan infusiones heladas de hierbas sin



azúcar, por ejemplo de hierbabuena o mango y añadan una ramita de menta fresca.

Ofrezca fruta, no jugo. La fruta contribuye a la hidratación de su hija y le proporciona la fibra que el jugo no da. Saque rodajas de sandía para merendar en lugar de jugos de frutas. Dígale que coma crujientes rodajas de manzana si le pide jugo de manzana.

Implique a toda la familia. A su hija le será más fácil beber bebidas sanas si se unen a ella. No tengan refrescos

o bebidas deportivas en casa. Dígales a todos que se lleven una botella de agua rellenable para que no les tienten las máquinas expendedoras o los minisupermercados. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

¡Soy olímpico!

Celebren los Juegos Olímpicos del verano de 2020 trayendo los juegos a su propio jardín. He aquí dos con los que puede disfrutar su familia.

1. Salto de obstáculos. Reúnan objetos de varias alturas y úsenlos como obstáculos. Ejemplos: silla de jardín puesta de lado, cubo del reciclaje, taburete pequeño. Que su hijo los ponga en fila en un área con hierba o dejando suficiente espacio entre medias para correr y conseguir impulso. Midan el tiempo que tarda cada participante en saltar los obstáculos y resten 3 segundos por cada uno que toquen. Gana el más rápido.



2. Lanzamiento de jabalina. Coloquen dos palos en el suelo, unos 10 pies aparte. Con una "jabalina" (fideo de piscina) en la mano, corran de un palo al otro. Cuando alcancen el segundo palo, lancen la jabalina tan lejos como puedan. Gana el jugador que lance más lejos. ♥

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

P & R

P: Mi hijo suele servirse demasiada comida en su plato. ¿Qué puedo hacer para que coma porciones más pequeñas?

R: Unas cuantas estrategias conseguirán que su hijo (y toda su familia) coma menos.

En primer lugar sirva un aperitivo sano como palitos de apio y zanahoria para que su hijo se entretenga mordisqueando mientras usted cocina. Cuando sirva la cena no tendrá tanta hambre y no se servirá porciones enormes.

Use también platos más pequeños. Use platos y tazones para niños o coman en platos de ensalada. Coloque en las fuentes de servir cucharas normales (no cucharones) para que su hijo se sirva con toda naturalidad porciones más pequeñas. Finalmente, haga más difícil servirse dos veces retirando de la mesa la comida extra. Así su hijo tendrá que levantarse para servirse si todavía tiene hambre. ♥



EN LA COCINA

Paletas heladas caseras

Una golosina helada en un día caluroso es uno de los gozos de la infancia. Refresque a su hija con estas recetas que contienen menos azúcar que las paletas de la tienda.

Nota: Pongan cada mezcla en vasitos de papel. Enfrien hasta que se medio congele (unas 2 horas), inserten palitos de manualidades y congelen hasta que se solidifiquen. Pelen los vasitos antes de comer.

Duraznos en abundancia

Troceen 4 duraznos pelados y tritúrenlos. Añadan el jugo de 1 limón, $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de naranja, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de extracto

de vainilla y 1 cucharada de azúcar.

Golosinas de melón y lima

En una cazuela pequeña calienten $\frac{1}{4}$ de taza de agua y otro tanto de azúcar y hagan almíbar. En una batidora trituren trozos de 1 melón honeydew con $\frac{2}{3}$ de taza de jugo de lima y el almíbar frío.

Paletas de bayas

Trituren en una batidora 1 taza de arándanos y 1 taza de yogurt griego descremado. Mezclen rodajas de fresa y más arándanos. ♥

