

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Noviembre de 2020

Head Start/Early Head Start/3k/UPK

Carolyn L. Wiggins, Executive Director/CEO



BOCADOS SELECTOS

Cornucopias festivas

Este Día de Acción de Gracias, dígame a su hijo que haga mini cornucopias para la mesa de la cena. Podría llenar cucuruchos de barquillo con yogurt griego sin grasa y añadir fruta y nueces (por ejemplo uvas, trocitos de naranja y nueces).

Puede rodear cada cucurucho con un lazo vistoso: con adornos será un aperitivo o un postre perfecto.



¡Ponte en pose!

Su hija puede usar el peso de su propio cuerpo para adoptar posturas que desarrollen la fuerza en sus brazos y piernas. Rétele a que haga el pino apoyada en la pared, se ponga en posición de tabla o mantenga el equilibrio en un pie. Celebren un concurso en familia para ver quién mantiene la posición más tiempo.

¿SABÍA USTED?

Casi dos tercios de niños beben bebidas azucaradas cada día. En lugar de comprar refrescos o bebidas deportivas, llene una jarra con agua cada mañana y pregúntele a su hijo qué cosas sanas pueden añadir (rodajas de pepino, fresas congeladas). Enfríela y dígame a su hijo que llene una botella y la rellene a lo largo del día.

Simplemente cómico

P: ¿Qué lee y vive en una manzana?

R: Un comelibros.



Dé la vuelta a las manías con la comida

“¿Otra vez macarrones con queso? Es lo que comiste ayer y antes de ayer ¡y el día anterior también!” ¿Le resulta familiar? Anime a su hija a que coma más variedad de alimentos con ideas como las siguientes.



Dígalo con tranquilidad

Es posible que su hija tenga que probar un alimento 10–20 veces antes de aceptarlo. ¡No se rinda! Dígame que se ponga un poco en el plato cada vez que usted sirva un alimento. Si dice que no le gustará, dígame que no pasa nada, quizá cambie más tarde de opinión. Es más probable que tome un bocado (o dos) si no se siente presionada.

Recorra a los sentidos

“¡Estas lentejas al curry están deliciosas!” Que su hija la vea a usted disfrutando un plato nuevo e invítela a conocerlo. Dígame que piense en alimentos que le gustan

que son del mismo color o tienen un aroma o una textura semejantes. Quizá diga que las lentejas al curry tienen un aspecto semejante a los frijoles guisados de su abuelita. Se sentirá más cómoda probando algo nuevo si le resulta un poco familiar.

Busque combinaciones ganadoras

Acompañe un alimento que le gusta a su hija con otro que no le entusiasma o no ha probado. Puede que se aficiona a la combinación de sabores. Por ejemplo, recubra el pescado con dulces aros de piña. O bien ofrézcale cualquier verdura con queso fundido y verá cómo lo devora. ♥

Aprendan durante el paseo

Convierta un paseo normal por su barrio en una aventura en la que su hijo aprende. Todos ustedes harán ejercicio y él explorará las matemáticas y la ciencia. He aquí cómo.

Recojan materiales matemáticos (gratuitos). Su hijo puede llevarse una bolsa para recoger del suelo bellotas, hojas vistosas, piñas y otros objetos de la naturaleza. Luego podría ordenar los objetos, contarlos y hacer una gráfica con ellos.

Observen la naturaleza. Anime a su hijo a que se lleve un cuaderno y busque animales y plantas en su paseo. Podría dibujar y tomar apuntes sobre arañas, ardillas listadas, pinos y crisantemos. ♥



Más alimentos integrales

Un alimento integral es uno que se encuentra en la naturaleza, como una banana o una zanahoria. Podemos comerlos sin añadir ingredientes como azúcar, sal o grasa. Enseñe a su hijo a comer más alimentos integrales—y menos procesados—con estas actividades.

Clasifiquen los alimentos. Dígale a su hijo que elija una docena de alimentos de su cocina. Luego ayúdelo a alinearlos del menos procesado al más procesado. Por ejemplo, las frutas frescas y las verduras vendrían primero. En el medio colocaría alimentos que han cambiado un poco pero que siguen siendo buenos para



él (la salsa de manzana sin azúcar, las palomitas sin nada añadido y el pan de trigo integral). Finalmente puede añadir cualquier cosa muy procesada como papitas fritas, galletas o cereales azucarados.

Hagan cambios inteligentes.

Haga con su hijo versiones casi integrales de alimentos procesados que le gustan. En lugar de comer pastelillos que calienta en el tostador, podría tostar pan de trigo integral y recubrirlo con rodajas de durazno y canela. En vez de embutidos y quesos procesados, podría hacer un sándwich con los restos del pavo de la cena y rodajas de aguacate. ♥



DE PADRE A PADRE Libros sobre la alimentación sana

La clase de mi hijo John está estudiando una unidad sobre la nutrición. La maestra envió una lista de libros sobre alimentación sana y sacamos unos cuantos de la biblioteca.

En primer lugar, John y yo leímos *To Market, To Market* de Nikki McClure, que trata de un niño y su mamá en un mercadillo de agricultores. Aprendimos cómo llegan desde la granja a la mesa alimentos como la miel y el queso de cabra.

Luego leímos *Cora Cooks Pancit* de Dorina K. Lazo Gilmore sobre una niña que ayuda a su madre a cocinar un plato tradicional filipino. Hicimos pancit usando la receta del libro. John descubrió que le gustan los fideos de arroz así que ahora ya contamos con otra opción cuando hacemos platos de fideos.

Parece que la lectura es un modo fácil de enseñarle a John qué es la alimentación sana y los libros nos inspiran a cocinar juntos. ♥

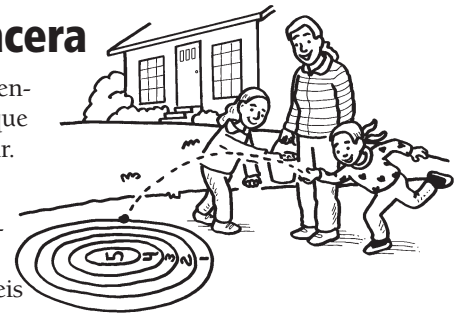


RINCÓN DE ACTIVIDAD Juegos para la acera

Su hija puede convertir la entrada a casa o la superficie asfaltada de un parque en un tablero de juegos. He aquí dos para elegir.

Diana

Dígame a su hija que dibuje con tiza un objetivo con cinco anillos numerados 1–5 (el 5 se pone en el centro de la diana). Colóquense a seis pies de la diana y por turnos lancen cinco piedrecitas. Sumen los números en los que cayeron las piedras y recojan sus piedras. Gana la jugadora con el puntaje más alto al cabo de cinco turnos.



Serpientes y escaleras

Hagan una versión a tamaño natural de este juego clásico. Su hija puede dibujar una cuadrícula con recuadros, numerarlos 1–16 y añadir varias serpientes (rampas) y escaleras. Empiecen por el 1. Lancen un dado por turnos y salten el número de recuadros que le salió. Aterricen en la parte inferior de una escalera y salten a la superior. Si aterrizan en la parte superior de una escalera, ¡deben saltar a la inferior! Gana el primero que alcanza el último recuadro (contando exactamente). ♥

EN LA COCINA Sabrosos rollitos de tortilla

Tengan a mano un paquete de tortillas integrales para hacer sanas comidas y meriendas. Si usted echa una mano para cortar y picar, su hija puede hacer y enrollar sus propias creaciones.

Pollo en barbacoa. Recubran una tortilla con una fina capa de salsa barbacoa baja en sodio. Recubran con pollo cocinado y col y zanahorias ralladas.

Ensalada de huevo. Condimenten yogurt griego sin grasa con unas gotas de mostaza

y extiendan el yogurt sobre una tortilla. Añadan huevos cocidos troceados, apio picado y rodajita de cebolleta.

Del suroeste. Pongan frijoles refritos (de lata, bajos en sodio) en una tortilla. Añadan queso jack con pimienta bajo en grasa rallado, trocitos de tomate y daditos de pimiento verde.

Desayuno afrutado.

Recubran una tortilla con queso crema bajo en grasa. Pongan encima arándanos congelados (previamente descongelados) y rodajas de fresas. ♥



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