

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2010

Kenosha Unified School District
Department of Health and Physical Education



BOCADOS SELECTOS

Usa un plato

Comer directamente de una bolsa o de

una caja tiene como resultado que se coma más pues es difícil distinguir una porción o darse cuenta de lo que se ha comido. Diga a su hija que ponga sus botanas en un cuenco o un plato. Lo ideal es que use como referencia para la porción las indicaciones de la etiqueta del paquete (7 pretzels, $\frac{3}{4}$ de taza de cereal).

Pruebas dinámicas

Combinen los deberes escolares y la actividad física con estas ideas. Si su



hijo está estudiando para una prueba de ortografía puede hacer-

lo mientras sube y baja escaleras. Dígale una palabra y que él diga una letra por escalón. También puede saltar a la cuerda mientras recita las capitales de los estados.

¿SABÍA USTED?

Las verduras frescas, congeladas o enlatadas son buenas para sus hijos: lo importante es que coman a lo largo de la semana verduras variadas. Si compra verduras enlatadas, procure encontrar aquellas sin sal añadida. Y elija verduras congeladas sin mantequilla o sin salsa de crema.

Simplemente cómico

P: ¿Qué no tiene ni principio, ni mitad, ni final?

R: Un panecillo bagel.



Integralmente delicioso

Consiga que su hijo se acostumbre a comer cereales integrales de pequeño y lo ayudará a formar un hábito sano para toda su vida. Los cereales integrales harán que se sienta más satisfecho y así no comerá demasiado y además disminuyen el riesgo de diabetes y de otras enfermedades. Pruebe con estas sugerencias:

- Explíquelo a su hijo que los cereales integrales son beneficiosos para él. Puede decirle que todavía “llevan sus abrigos puestos”, contienen el grano con toda su fibra, vitaminas y minerales. A los productos como el pan blanco hechos con cereales procesados se les ha quitado la cubierta exterior y han perdido nutrientes importantes.
- En su próxima compra en el supermercado, encargue a su hijo de que encuentre versiones integrales de los alimentos favoritos de su familia. Explíquelo que deberá buscar las expresiones en inglés “whole grain” o “whole wheat” encima del paquete o al inicio de la lista de ingredientes. A ver si puede localizar pan, pasta, arroz, cereales y mezclas para panqueques integrales.



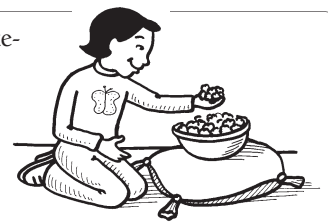
- Diga a su hijo que busque en el supermercado o en su despensa alimentos integrales. Luego jueguen a un juego rápido de “Nombra el cereal”. Túrnense diciendo un cereal integral o un tipo de comida que pueda hacerse con cereales integrales. *Ejemplos:* avena, espaguetis, pan de centeno, cuscús, pretzels, tortillas, harina de maíz, cebada.

Nota: Procuren comer de 5 a 7 onzas de cereales cada día y que por lo menos la mitad sea de cereales integrales. Una onza = 1 rebanada de pan; 1 taza de cereal seco; $\frac{1}{2}$ taza de arroz o pasta. Para más ideas vayan a www.wholegrainscouncil.org.

Sirvan cereales integrales

Hay muchas maneras sencillas de añadir cereales integrales a la dieta de su hija. He aquí unos cuantos:

1. Desmigajen cereal integral (con la mano o en el procesador de comidas) y añádanlas a la vaca o pavo molidos cuando hagan pastel de carne o hamburguesas.
2. Hagan palomitas de maíz sanas. Pongan $\frac{1}{3}$ de taza de maíz para palomitas en una bolsa de papel, cierren bien la bolsa y cocinen en el microondas como harían con el maíz para microondas ya preparado (pero sin la grasa o los productos químicos que éste contiene). Condimenten con queso parmesano o canela.
3. Compren pan, panecillos y galletas integrales y úsenlos para bocadillos y botanas. *Idea:* Durante esta transición, preparen los bocadillos con una rebanada de pan integral y otra de pan blanco.

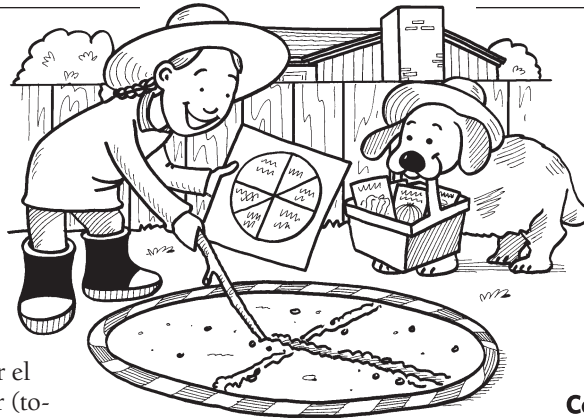


Pizza cultivada

Que su hija aprenda de dónde viene la comida plantando un “jardín de pizza”. Puede cultivar los ingredientes y luego usar lo que coseche para hacer pizza. Consideren los siguientes pasos.

Diseñar. Diga a su hija que dibuje en un papel un círculo y lo divida en secciones como las de la pizza. En cada triángulo puede escribir el vegetal o la hierba aromática que quiere plantar (tomates, pimientos verdes, cebollas, orégano, albahaca).

Plantar. Elijan un lugar soleado en su jardín o soliciten un sitio en un jardín comunitario. A continuación su hija puede colocar las



plantas o las semillas de acuerdo a su diseño. *Idea:* Dígale que coloque un aro hula como su círculo o que use un palito para dibujar la “pizza”.

Cuidar. Que su hija se encargue de regar y de escardar el jardín. Puede cosechar las verduras y arrancar hojas a las hierbas aromáticas según lo necesite.

Comer. Ayúdela a hacer pizza con los tomates y las hierbas que ha cultivado. Compren o hagan una masa integral para pizza y pongan por encima la salsa. Recubran con mozzarella descremada y pongan por encima los vegetales de su huerto. ¡Buen provecho!

Nota: Para consejos sobre cuál es la mejor época para plantar en la región donde viven, llamen a la oficina de extensión agraria local. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD



En entrenamiento

Las carreras con fines benéficos son una forma estupenda de que su familia haga ejercicio y de que juntos se esfuercen por alcanzar una meta.

Busquen en el periódico local anuncios sobre eventos que van a tener lugar. Apunten a su familia como un equipo y luego pónganse un horario para entrenarse.

Por ejemplo, si van a participar en una carrera de una milla, podrían trazar una ruta de una milla en su barrio. Corran una distancia corta el primer día (digamos que un bloque de ida y vuelta) y añadan un poco más cada sesión. Podrían ponerse objetivos como “Vamos a ir y a volver corriendo a casa de los O’Brien”.



El día de la carrera compartirán el gusto de haber hecho juntos algo que merece la pena. Mantengan luego la actividad física caminando o corriendo por una ruta de su barrio o incluso apuntándose a otra carrera. ♥

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 Aspen Publishers, Inc. 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 540-636-4280 • 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.

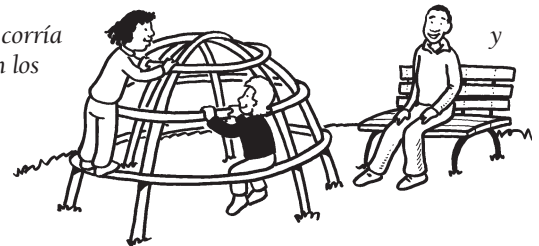
ISSN 1935-4673

P & R Mi hija no quiere hacer ejercicio

P: Cuando mi hija Amanda era pequeña corría jugaba sin cesar. Ahora dice que no le gustan los deportes y que prefiere hacer otras cosas. ¿Qué puedo hacer?

R: Explique a su hija que es importante incluir una hora de actividad física en el horario diario para conservar la salud del cuerpo. A continuación ayúdela a que encuentre actividades que le gusten. Sugírela algunas que pueda hacer con sus amigos o con la familia como la rayuela, montar en bici o patinar. Llévase a su hija y a una amiga a un parque en el que puedan trepar por los columpios o inventarse juegos.

Su hija podría probar con una clase de gimnasia o con una sesión de jazz, hip-hop o ballet en el centro recreativo. A los niños les cuesta a veces encontrar una actividad que les guste así que no se desanime si su hija prueba unas cuantas antes de decidirse por una. ♥



EN LA COCINA

Las ricas bananas

Las bananas son la fruta más popular en los Estados Unidos y con razón. Ofrecen un equilibrio casi perfecto de nutrientes y vitaminas y son económicas.

Tengan bananas a mano para tentempiés sanos. Y use unas cuantas para estas recetas ideales para niños.

En batido. Corte 2 bananas en rodajas y congélaslas durante 3 horas en una bolsa de plástico junto con 6 fresas y ¼ de taza de arándanos (enjuague y retire primero los tallitos). Ponga las frutas congeladas en una batidora con 1 taza de yogur de

vainilla descremado. Procesen para hacer un batido.

Envueltas. Extienda manteca de cacahuete y mermelada en una tortilla de trigo integral. Añada una banana entera pelada y enrolle la tortilla bien prieta alrededor de la banana.

Horneadas. Corte a lo largo una banana sin pelar y colóquela en una fuente para tarta. Espolvoree con canela y azúcar integral y hornee a 350° durante 20 minutos. Enfríe un poquito y cómanla directamente de la piel con una cuchara. ♥

