

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2010

Kenosha Unified School District
Department of Health and Physical Education

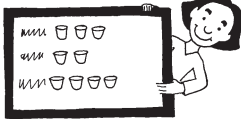
BOCADOS SELECTOS



Registro del agua

Anime con esta idea a su familia a que beba

más agua. Cuelgue un pizarrón blanco lavable en la nevera. Escriba el nombre de cada persona en vertical a la izquierda. Cada vez que uno de ustedes beba agua, dibujen un vaso junto a su nombre.



Hagan turismo

Ver las atracciones turísticas de su propia ciudad es una forma entretenida de incluir la actividad física en los fines de semana de su familia. Podrían ver los animales del zoo, explorar las plantas en el jardín botánico o visitar una fábrica local. *Idea:* Busquen en sitios web qué días son gratuitos o a precio reducido en sitios de atracciones cercanos a ustedes.

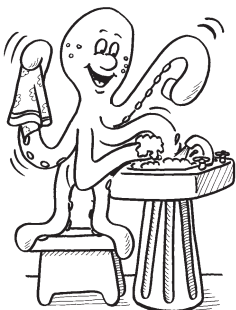
¿SABÍA USTED?

Las semillas contienen muchos nutrientes. Inclúyalas en la dieta de sus hijos añadiendo pepitas de girasol a las ensaladas y pepitas de calabaza a las sopas y a las verduras cocinadas. Elija bagels con semillas de sésamo o muele semillas en un molinillo de café y espolvoréelas sobre la avena o el cereal frío.

Simplemente cómico

P: ¿Qué es lo peor de ser pulpo?

R: ¡Lavarte las manos antes de comer!



Meriendas sabias

Al ocuparse los días primaverales con entrenamientos de fútbol, ensayos de obras en la escuela y más tiempo en el parque, a las familias les puede resultar complicado preparar meriendas rápidas y sanas. He aquí algunas sugerencias.

Después de la escuela

Cuando sus hijos vuelvan con hambre del colegio, deles mini comidas en lugar de botanas típicas como chips o dulces. Tenga a mano embutidos magros para hacer bocadillos de pavo o de jamón con pan integral. Cueza huevos por anticipado. Sus hijos los pueden comer simplemente duros o rellenarlos ellos mismos. Ayúdelos a partir los huevos por la mitad, a retirar las yemas y a aplastarlas con mayonesa ligera, mostaza, sal y pimienta. Rellenen las claras con la mezcla y espolvoreen pimentón por encima.

De camino

Prepare tentempiés para cuando lleve a sus hijos en el auto a sus actividades. Llene una botella de plástico con agua para cada hijo. Prepare meriendas que sean fáciles de



transportar y de comer como bolsitas exprimibles de yogurt, pan pita relleno de humus y de zanahorias ralladas o un panecillo integral con queso derretido.

En cualquier momento

La fruta es un tentempié estupendo. Vista de largo la fruta diaria preparando conos de fruta: haga puré de duraznos (pelados y sin hueso) en una batidora, rellene un cucurucho de helado con fruta (trozos de kiwi, arándanos, cerezas deshuesadas) y vierta el puré de durazno por encima. Prepare otras botanas agradables de fruta congelando rodajas de naranja o uvas. O bien deje que sus hijos mojen rodajas de manzana en un poco de salsa de caramelo. ♥

Directrices para las meriendas

Tomar tentempiés entre comidas es en realidad importante para los niños en desarrollo. Pruebe con estas ideas para encajar las meriendas en una dieta sana:

- Tengan un horario regular de meriendas y botanas (después de la escuela, una hora antes de ir a dormir) para que su hijo no se pase la tarde comiendo.
- Prepare meriendas pequeñas para que no se le quite la gana de almorzar o cenar. Podría prohibir las botanas por completo una hora antes de las comidas.
- Evite las “calorías líquidas” eliminando los refrescos, las bebidas deportivas o las bebidas de frutas de las meriendas.
- Dele a su hijo meriendas que combinen por lo menos dos grupos de alimentos. *Ejemplo:* una proteína (queso) con un cereal (galletas). ♥



Tareas: Ejercicio saludable

Tiene que limpiar la casa, quiere que sus hijos hagan ejercicio y sus hijos sólo piensan en divertirse. ¡Hay un modo de conseguir todo eso! Pruebe con estas ideas.

Elija una tarea. Motive a sus hijos a que colaboren convirtiendo en un juego la elección de la tarea que han de realizar. Liste los trabajos (barrer, pasar la aspiradora, trapear, sacar la basura) y que cada miembro de la familia lance un par de dados. El que saque el número más alto elige primero, el segundo el siguiente y así sucesivamente.



Contra reloj. Añada más energía a la limpieza familiar convirtiéndola en una carrera.

Encargue a cada persona de ordenar una habitación distinta. A continuación, ponga en marcha un reloj con alarma. ¡Apresurarse para ver quién termina antes de que suene hará que todos se muevan más rápidamente!

Diviértanse. Añadan un poco de diversión a las tareas cotidianas. Que sus hijos limpien el polvo poniéndose calcetines (limpios) de guantes en las manos. Coloque una cesta pequeña en cada dormitorio para que sus hijos puedan “lanzar” la ropa sucia a la cesta. O bien pongan música mientras limpian: hasta pueden descansar y bailar un rato entre tarea y tarea. ♥

DE PADRE A PADRE

Saca una carta

Mi hijo Luke volvió de la escuela el otro día todo entusiasmado con un juego que el maestro de gimnasia le había enseñado a su clase. Me preguntó si podíamos jugar nosotros.

Sacó una baraja de cartas y nos dijo que pensáramos en un ejercicio físico para cada palo de la baraja. Nos inclinamos por saltos de tijera para las espadas, flexiones para los diamantes, carreras alrededor de la habitación para los bastos y carreras sin movernos del sitio para los corazones.

Al contar tres, todos sacamos una carta. Cada persona tenía que hacer lo que indicaba la suya: un 6 de espadas quería decir que tenía que hacer 6 saltos de tijera. Un 3 de diamantes indicaba 3 flexiones.



Nos lo pasamos muy bien con el juego y Luke estaba orgulloso de habernos enseñado algo a nosotros. Ahora sabemos cómo hacer ejercicio dentro de casa en uno de esos días lluviosos de abril ¡y cualquier otro día! ♥

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

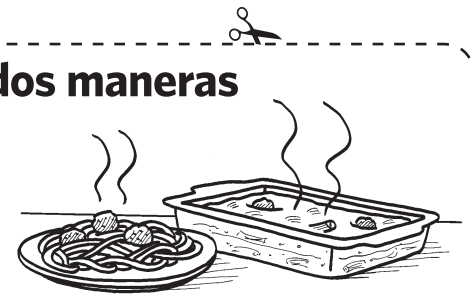
EN LA COCINA

Albóndigas, de dos maneras

Hagan albóndigas una vez pero cenén dos noches con ellas. He aquí cómo.

Combinen 2 libras de ternera magra molida o pavo molido con $\frac{2}{3}$ de taza de pan rallado, 4 cucharadas de queso parmesano y 2 huevos. Formen 10 albóndigas grandes y 20 pequeñas para:

■ **Espaguetis con albóndigas.** Sofríen las albóndigas grandes en una sartén con un poquito de aceite de oliva. Colóquenlas en una fuente del horno y hornéenlas a 350° durante 30 minutos. A continuación colóquenlas en una cazuela con salsa marinara y cocinen todo hasta que se caliente por completo. Sirvanlas sobre espaguetis cocidos y escurridos.



■ **Macarrones al horno.** Cocinen 1 libra de macarrones siguiendo las instrucciones del paquete y escúrrenlos. Combinen 16 onzas de requesón sin grasa y 2 huevos. En una fuente de 9 x 13 pulgadas, pongan en capas $\frac{1}{2}$ taza de salsa de tomate, la mitad de los macarrones, la mezcla de requesón, las albóndigas, $\frac{3}{4}$ de salsa y el resto de los macarrones. Cubran con 1 taza de queso mozzarella rallado. Horneen a 350° durante 1 hora. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Proyectos de arte

¿Le gusta a su hija hacer proyectos de arte? Enséñele nutrición y estimule su creatividad.

Dígale que recorte de revistas viejas o catálogos fotos de comidas sanas. Sugíerale que busque frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras, pollo, pescado, legumbres y huevos. A continuación puede hacer estos proyectos.

Collage. Dígale que organice las fotos en grupos de alimentos (cereales, verduras, frutas, lácteos, carne y legumbres). Puede colocar cada grupo como un collage, pegando las fotos y etiquetando el grupo.

Cuelguen los collages en la cocina para acordarse de qué alimentos pueden elegir.

Móvil. Que su hija haga un móvil para el desayuno, otro para el almuerzo, otro para la cena... ¡o los tres! Para cada uno puede pegar fotos en fichas de cartulina y recortar con cuidado alrededor de las formas. Para un móvil del desayuno podría presentar huevos, tostada, panqueques, fruta, leche y jugo de naranja. A continuación, ayúdela a perforar un agujero en la parte superior de cada foto, a pasar un cordoncito y a colgarlas de una percha de la ropa. ♥

