

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2009

Kenosha Unified School District
Department of Health and Physical Education



BOCADOS SELECTOS

A la vista

Ponga en la nevera una bandeja con verduras lavadas y listas para comer a nivel de los ojos de su hijo. Podría llenarla con vistosas rodajas de pimientos, champiñones y trozos de brécol. De esta forma cuando su hijo abra la nevera en busca de un bocado rápido,



las verduras sanas serán la primera cosa que vea.

Apoyo a los equipos de deportes

¿Es miembro su hija de un equipo de deportes? Apoye sus actividades físicas ayudándola en el entrenamiento, encargando camisetas del equipo o haciendo meriendas saludables para partidos y otros eventos. Como los partidos suelen tener lugar los fines de semana, los padres que trabajan quizá puedan turnarse en el uso del auto, llevar el tanteo o ayudar al entrenador.

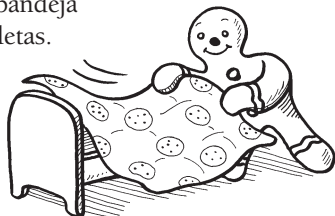
¿SABÍA USTED?

La gente que come deprisa tiene tres veces más probabilidades de adquirir sobrepeso. Anime a su familia a comer sin prisas. Mastiquen despacio, deténganse entre bocados y posen de vez en cuando el tenedor. Disfrutarán más de la comida y quizá mantengan mejor un peso sano.

Simplemente cómico

P: ¿Qué puso el hombrecillo de jengibre en su cama?

R: Una bandeja para galletas.



Bebidas sanas

Cuando su hija tiene sed, ¿qué quiere beber? ¿Refrescos o jugo? ¿Bebidas deportivas o energéticas? Ayúdela a pasarse al agua y a la leche y la animará a establecer hábitos saludables para toda la vida. He aquí cómo:

1. Pónganse de objetivo de 3 a 4 porciones de leche desnatada al día. Su hija puede beber un vaso con el desayuno, comprarla con el almuerzo escolar o llevársela de casa para merendar después del colegio. Use leche también para hacer comidas y tentempiés. *Ejemplos:* Añádala a huevos revueltos o haga un batido con leche, yogurt, cubitos de hielo y fruta.
2. Que el agua sea la “bebida favorita” de su familia cuando salgan. Llévense botellas reusables cuando viajen y dele agua a su hija cuando vaya a entrenamientos y partidos. Cuando coman fuera, pidan agua en vez de refrescos. Su familia estará más sana y además ahorrarán dinero.
3. Que su hija vea a los mayores bebiendo leche y agua. Tal vez usted podría servir



leche con una comida o tener un vaso de agua sobre la mesa cuando trabaje, pague facturas o lea. *Idea:* Procure no beber refrescos delante de su hija: la investigación demuestra que los hijos de personas que beben refrescos tienden más a beber regularmente refrescos.

4. Limite el consumo de bebidas deportivas, energéticas y basadas en jugos. Pueden tener tanta azúcar como un refresco y la mayoría de las bebidas deportivas y energéticas contienen cafeína. Si su hija bebe jugo, procure restringirlo a un vaso al día y asegúrese de que es jugo natural 100%. ♥

¡Añadan sabor!

Ayude a su hijo a romper el hábito de los refrescos con estas ideas para añadir sabor al agua.

Ponche de frutas. Pongan un poquito de jugo de frutas 100% natural en un vaso de agua con gas y añadan una rodaja de naranja o una fresa. A su hijo le encantarán las burbujas y el sabor de la fruta.

Agua con sabores. Añadan rodajitas de limón y lima, pepino o manzana a una jarra de agua y métenla en la nevera. Cambiar el sabor a diario mantendrá el interés de su hijo. *Idea:* Refrigeren durante 30 minutos antes de beber para que se posen los sabores.

Puré de frutas. Licuen fruta fresca o congelada en la batidora hasta conseguir un puré suave y mezclen unas cucharadas de puré con agua con gas. Prueben con mangos, duraznos o bayas, o bien mezclen sabores. ♥



Activos todo el invierno

¡Que haga frío fuera no quiere decir que sea el momento de tumbarse en el sofá! He aquí actividades que ayudarán a su hijo a mantenerse en forma este invierno.

Juegan en casa

- Saquen de la biblioteca varios vídeos de ejercicio físico y hagan uno al día durante una semana. ¿Cuál es su favorito?
- Jueguen a seguir al líder por la casa. *Ejemplo:* Pasar por debajo de una mesa, saltar por encima de un revistero o saltar a la pata coja alrededor del sofá.
- Aprendan a hacer trucos con un hacky sack. Practiquen todos los días y luego enseñen a sus amigos o familiares lo que pueden hacer.
- Elijan un movimiento que se corresponda con cada número de las caras de un dado (1 = abdominales, 2 = sentadillas y así



sucesivamente). Túrnense lanzando el dado y anunciando el número. A continuación, hagan todos la actividad.

Al aire libre

- Hagan una carrera alrededor de su bloque. ¿Quién es el primero en cruzar la meta?
- Reúnan a sus amigos para un partido de tochito. Pidan a

los padres que se unan los fines de semana para un partido entre padres e hijos.

- Jueguen en la nieve al escondite o a Red Rover. (¿No hay nieve? ¡Jueguen de todas formas!)
- Usando palos de lacrosse láncese una pelota pequeña de goma. *Nota:* Busquen los palos de lacrosse para jovencitos en una venta de garaje o pidan a sus vecinos que les presten los que ya no usan. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Descubre el hierro

Su hija necesita comer comidas con hierro para estar sana. ¿Por qué? El hierro produce hemoglobina que lleva el oxígeno por la sangre a las células del cuerpo.

Por suerte, los cereales que desayuna su hija son una buena fuente de hierro. He aquí un divertido experimento que le dejará ver el hierro con sus propios ojos.



Diga a su hija que ponga ¼ de taza de cereales fortalecidos en una bolsa para el congelador con cierre, que la selle bien, y que aplaste los

cereales con las manos o un rodillo de cocina. Dígale que ponga los cereales en un cuenco, que añada ¼ de taza de agua y que le dé vueltas a la mezcla con un imán fuerte (de barra o en forma de herradura).

A continuación puede sacar el imán del cuenco y secarlo con una toalla blanca de papel. Verá puntitos negros en el papel: ¡eso es el hierro! ♥

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

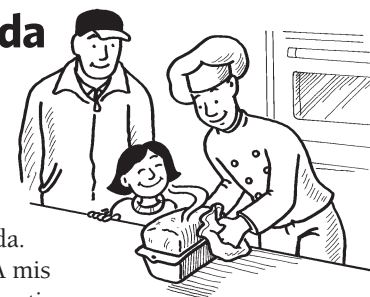
DE PADRE A PADRE

Excursiones y comida

Cuando mi hija Mia regresó entusiasmada de una excursión con la escuela se me ocurrió una idea. ¿Por qué no organizar excursiones familiares? Como estaba intentando que mis hijos comieran mejor pensé que podríamos ir a sitios en los que aprendieran sobre la comida.

Nuestra primera excursión fue a una panadería. A mis hijos les encantó descubrir cómo se hace el pan. A continuación visitamos el supermercado. El encargado nos enseñó las zonas de llegada de camiones, el almacén y otras áreas fuera de la vista del público.

Tenemos planeados unos cuantos más “viajes de comida”. En la primavera vamos a ir a recoger fresas un mes y otro iremos a una vaquería que está a una hora de viaje. Disfrutamos del tiempo en familia y yo estoy encantado de que mis hijos aprendan de dónde viene lo que comen. ♥



EN LA COCINA

Cuencos de arroz

Para conseguir una comida rápida y sana, tomen prestada esta idea de la cocina asiática. Cocinen arroz integral, divídanlo en cuencos para cada persona y añadan ingredientes por encima.

Desayuno: Huevos revueltos, trozos de tomate, daditos de pimiento verde y queso Monterey Jack rallado

Pizza: Salchicha de pavo cocinada, champiñones en rodajas, cebolla picada, salsa de tomate baja en sodio y un poco de orégano

Pollo: Pollo cocinado y en cubitos (usen los restos de la noche anterior), verduras congeladas y

cocinadas en el microondas como maíz, guisantes y zanahorias y salsa teriyaki baja en sodio

Taco: Ternera molida (cocinada y escurrida), frijoles rojos de lata (escurridos), queso cheddar rallado, crema agria baja en grasa y salsa

Nota: Media taza de arroz integral proporciona una porción de cereales integrales (se recomiendan tres

porciones al día). El arroz, además, no contiene gluten y es una alternativa excelente para niños con enfermedad celiaca o con alergias al trigo. ♥

