

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2010

Kenosha Unified School District  
Department of Health and Physical Education



## BOCADOS SELECTOS

### Voluntariado en gimnasia

En la clase de educación física su hija hará ejercicio y aprenderá habilidades que le permitirán que disfrute con la actividad física. Considere apoyar los esfuerzos de la escuela—y la educación de su hija—preguntando en la clase de gimnasia si puede ayudar como voluntario. La profesora podría necesitar a alguien que cronometre las carreras, organice una carrera de obstáculos o ayude en el Día de Campo.

### Empaquete su propia lechuga

La lechuga en bolsas es práctica pero puede resultar cara. He aquí una idea. Separe las hojas de una lechuga. Lávelas, séquelas y métalas en una bolsa grande con cierre (incluya una toallita de papel para absorber la humedad extra). Saque el aire de la bolsa y ciérrala herméticamente. Durará refrigerada hasta una semana.



### ¿SABÍA USTED?

De 7 a 10 niños no consumen la suficiente vitamina D. La mejor fuente es el sol y bastan de 10 a 15 minutos al día al aire libre. Su hijo puede también beber leche o comer cereales fortalecidos con vitamina D. La vitamina es importante para los huesos y la salud de las articulaciones porque ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Cómo sabes si un reloj tiene hambre?

**R:** ¡Porque repite los segundos!



## Metas saludables

¿Cómo puede motivar a su hijo a que coma bien y se mantenga activo? Pongan metas juntos que le permitan ser constante y que le sienten bien cuando cumpla su objetivo. Con estas ideas usted puede animarlo a ponerse metas ambiciosas y a estar sano.

### Hacer un plan

Hablen de cómo su hijo puede estar sano y ser cada vez más fuerte. *Ejemplos:* comer frutas y verduras, beber agua en lugar de refrescos, jugar al aire libre todos los días. Hagan una lista con las ideas y que su hijo elija una meta de nutrición y una actividad para cada mes. Procure que las metas sean específicas (“comer una fruta y una verdura en cada comida”; “montar en bici 30 minutos al día”).

### Permanecer motivado

Ver sus objetivos y sus avances inspirará a su hijo a ser constante. Dígame que escriba sus objetivos en una cartulina, que la decore y que la ponga en la pared. A continuación, coloque un calendario en el que pueda escribir. Podría hacer una señal por cada fruta y verdura que coma y añadir una pegatina cada día que cumpla su objetivo.



Animelo mencionando su meta cada mañana. (“Vamos a montar en bici después de la escuela. ¿Dónde podríamos ir?”)

### Celebrar los triunfos

Muestre su entusiasmo con los avances de su hijo: sus alabanzas resultarán fructíferas. Hágale ver que usted se da cuenta de sus esfuerzos. (“¡Qué buena idea poner una rodaja de tomate en tu panecillo!”) Cuando alcance sus metas todos los días durante una semana, celébralo. Podrían ir a la bolera, jugar al minigolf o acudir a un partido de algún deporte. A continuación, animelo a iniciar su próximo objetivo. ♥

## Alimentos para “cualquier momento” o “a veces”

Algunos alimentos son tan sanos que su hija los puede comer en cualquier momento. Otros son sabrosos pero se deberían comer sólo a veces porque tienen más azúcar o grasa. Ayude a su hija a que entienda la diferencia.

● Explíquelo que alimentos como frutas, verduras, yogurt o leche bajos en grasa o sin grasa, cereales integrales y carnes magras son nutritivos y se pueden comer todos los días. Alimentos como galletas y chips contienen mucha azúcar, grasa o sal y su hija debería comerlos sólo de vez en cuando.

● Pídale a su hija que le ayude a colocar la compra. Mientras coloca cada cosa en la despensa o en la nevera puede decir si es un alimento para “cualquier momento” o para “a veces”. *Idea:* Que escriba en pegatinas pequeñas y en blanco “C” para “cualquier momento” y “A” para “a veces”. Puede etiquetar los alimentos para reconocerlos con facilidad. ♥



# Conocer los grupos de alimentos

Los niños tienen que comer alimentos variados de cada grupo para conseguir las vitaminas y los nutrientes que necesitan. Familiarice a su hija con los grupos de alimentos con estas divertidas actividades.

**Nombra el grupo.** Durante la comida o en el supermercado, túrnense diciendo en voz alta un alimento. La otra persona tiene que decir a qué grupo pertenece: frutas y verduras; lácteos; cereales (pan, cereales, pasta, arroz); o carne y alternativas a la carne (ternera, cerdo, cordero, aves, pescado, huevos, legumbres, frutos secos).



**¿Qué hay en la caja?** Ayude a su hija a recubrir con cartulina cuatro cajas vacías de cereales o de galletas saladas (retirando la tapa de encima). Dígame que escriba el nombre de un grupo de alimentos en cada caja. Que recorte de revistas fotos de alimentos y los coloque en la caja correspondiente.

**Hagan mantelitos.** Recorten cartulina en trozos del tamaño de un mantelito individual.

Dígale a su hija que dibuje alimentos de cada grupo en cada mantelito y etiquete cada grupo con un marcador. Recubran los mantelitos con papel adhesivo transparente o envuélvalos sin arrugas con plástico para comidas. Coloquen cada mantelito en el lugar de cada persona en la mesa de comer. A su hija le gustará ayudar a que cada comensal recuerde así los grupos de alimentos.

## RINCÓN DE ACTIVIDAD



### Entrenamiento de fútbol

Su hija puede hacer ejercicio, divertirse y mejorar su fútbol con estos juegos.

**Tenis de fútbol.** Coloque una cuerda de tender la ropa o una cuerda larga sobre la hierba. Cada jugador se coloca en cada lado de la cuerda. Los jugadores golpean con el pie el balón por encima de la cuerda dejando que bote como máximo una vez antes de devolverlo al otro lado.

**Competición de esla-**  
**lon.** Pongan obstáculos (conos, cubos boca abajo) haciendo zigzag en su jardín o en el parque. Cada jugador da punta-



piés al balón, siguiendo el curso delimitado por los obstáculos, desde el comienzo hasta el final y otra vez de vuelta, sin tocar los obstáculos. Si el balón golpea un obstáculo, el jugador vuelve a la línea de salida.

**Práctica de puntería.** Coloquen un balón de fútbol en equilibrio sobre un cono. Los jugadores se turnan lanzando con el pie otro balón intentando acertar. Se anota un punto cada vez que se derrumbe el objetivo.

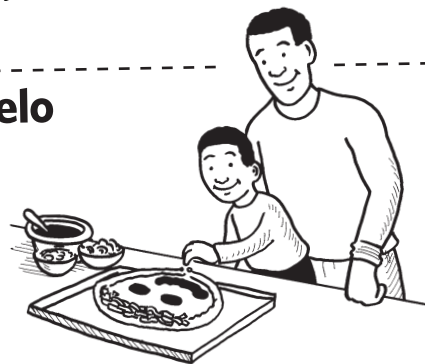
## EN LA COCINA

### Diséñalo, cómetelo

Con ingredientes sanos y

un poco de imaginación su hijo puede hacer un proyecto de trabajos manuales que es creativo y delicioso. He aquí dos ideas:

- Que extienda frijoles refritos con poca grasa sobre una tortilla de maíz y que haga un diseño en forma de cara o de casa. Dele materiales como tomatitos tipo uva, aceitunas negras, queso cheddar rallado bajo en grasa, lechuga en tiras y salsa. *Idea:* Si quieren una tortilla caliente, métenla en el microondas un minuto.
- Descongele masa de pan integral. Que su hijo la extienda con un rodillo. A



continuación puede hacer con la masa letras, números o animales. Dígame que coloque los trozos en una plancha para el horno recubierta con papel pergamino de 15 a 20 minutos para que suba la masa. Horneen a 375° Fahrenheit hasta conseguir un color dorado.

## P & R Vigilar a los niños al aire libre

**P:** Quiero que mis hijos jueguen al aire libre. Pero entre las ocupaciones domésticas y el trabajo que me traigo a casa, a veces me cuesta encontrar tiempo para vigilarlos. ¿Qué puedo hacer?

**R:** El suyo es un problema que comparten muchos padres ocupados. ¿Por qué no intenta compartir también la solución con otros padres? Hable con vecinos que tienen niños de la misma edad de los suyos para ver si estarían dispuestos a compartir la "vigilancia del juego".

Podrían hacerse un horario en el que cada uno de ustedes

se encargue una tarde a la semana de supervisar a los niños cuando jueguen fuera de casa. Es una buena idea establecer ciertas directrices para que sus normas sean uniformes. Por ejemplo, podrían decidir que los niños lleven siempre casco, rodilleras y muñequeras cuando jueguen con los patinetes. También

podrían decidir que sus hijos se queden siempre dentro del jardín. Explíquenles las normas a los niños ¡y que disfruten de su tiempo al aire libre!



### 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