

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2016

Healthy Schools

Healthy Eating & Active Living in New Hampshire Schools



BOCADOS SELECTOS

Pronóstico para estar en forma

En esta época del año el tiempo puede cambiar de un día a otro, de frío a cálido, de nieve a cielos despejados. Dígame a su hija que consulte el pronóstico del tiempo para ver qué días son mejores para jugar esta semana al aire libre. A continuación puede anotar ideas en el calendario. (“Lunes: Ir al parque”. “Martes: Concurso de salto de longitud en el sótano”).



¿SABÍA USTED?

La alimentación sana está relacionada con el triunfo en los estudios. Está comprobado que los niños que comen alimentos nutritivos asisten con más regularidad a clase, van menos a la enfermera del colegio y obtienen notas más altas en los exámenes. Para que su hijo coma una dieta más sana, llene su nevera y su despensa de alimentos nutritivos y procure no comprar comida basura.

Gimnasios abiertos

Un “gimnasio abierto” ofrece la oportunidad perfecta para que su hijo lance a canasta, juegue al voleibol o corra con sus amigos y familiares. Averigüe si el gimnasio del colegio de su hijo o el de una escuela media o un instituto de su zona está abierto a las familias después del horario escolar. Entérense también del horario del gimnasio abierto en su centro comunitario local. *Nota:* Quizá se requiera la supervisión de los padres.

Simplemente cómico

P: ¿Qué dice un caracol cuando cabalga en el caparazón de una tortuga?

R: “¡Hurra!”



¡Vamos a jugar a la nutrición!

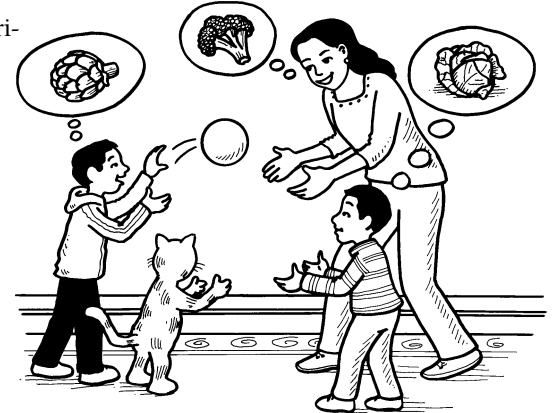
Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Celébralo ampliando sus conocimientos de nutrición con estas amenas actividades. Cuando su hijo conozca mejor los alimentos nutritivos, probablemente los elegirá para sus comidas y golosinas.

Nombra un alimento

Deprisa, ¡piensa en un alimento sano! En este rápido juego hay que turnarse mencionando un alimento nutritivo—en orden alfabético—para el desayuno, el almuerzo o la cena. El primer jugador sostiene una pelota y dice “Me encantan las _____ (alcachofas) de desayuno”. A continuación lanza la pelota a la siguiente persona que dice “Me encanta el _____ (brócoli) en el almuerzo”. Sigán jugando y vean cuántos alimentos pueden nombrar. A continuación elijan unos cuantos de esos alimentos y cómanlos esta semana.

Diseñen carteles

Den relevancia a la buena nutrición haciendo carteles en casa. Piensen primero en consejos para comer saludablemente e inventen lemas atractivos. Usted podría sugerir “¡Ponte en marcha con el desayuno!” y su hijo podría añadir “¡La leche es



lo mejor!” Decoren sus carteles y exhibanlos para tener presente a diario cómo vivir sanamente.

Reconozcan el grupo

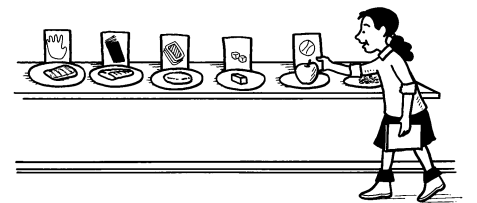
Concéntrense en grupos de alimentos con esta variación del bingo. Cada jugador hace un cartón de bingo de 5 x 5 con estos encabezamientos: Frutas, verduras, cereales, proteína y lácteos. A continuación escribe un alimento en cada columna y también escribe las palabras en tiras individuales de papel. Den todas las tiras al “vocero” el cual las mezclará y las leerá en voz alta, una por una (descarten los duplicados). Si dice una palabra que está en su cartón, táchenla. La primera persona que tenga cinco en horizontal, vertical o en diagonal exclama “Bingo” y gana. ♡

Imaginar la porción

Comer en exceso suele estar relacionado con el tamaño de las porciones: son demasiado grandes. Comparta esta útil lista con su hija para que calcule a ojo un tamaño de porción sano:

- 1 porción de carne o pollo = la palma de tu mano
- 1 porción de pescado = chequera
- 1 hamburguesa (sin pan) o rodaja de pastel de carne = baraja de cartas
- 1 onza de queso = tu pulgar
- ½ taza de arroz cocido = molde de magdalenas

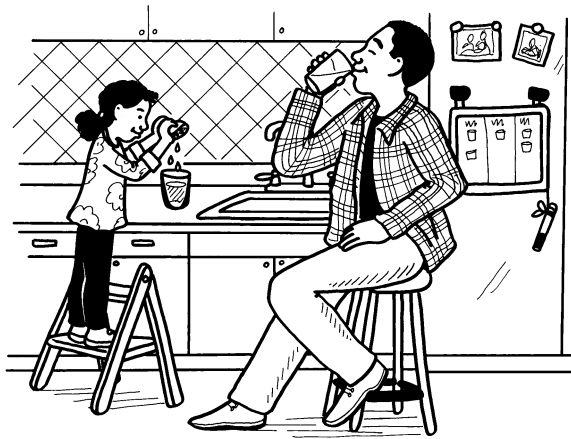
- 2 cucharadas de manteca de cacahuete = pelota de ping pong
- ¼ taza de frutos secos = pelota de golf
- 1 porción de pasta cocida = ½ pelota de béisbol
- 1 papa asada = ratón de la computadora ♡



H2O al rescate

Una de las fuentes más sanas y menos caras de la buena nutrición está tan cerca como el fregadero de su cocina. Anime a su hija a beber agua todo el día con estas ideas.

Lleven un registro. Cuelguen un pizarrón blanco en su nevera. Escriban el nombre de cada miembro de la familia en vertical a la izquierda. Cada vez que alguien beba un vaso de agua, pongan una señal junto a su nombre. *Nota:* Que su hija anuncie los resultados cada noche: practicará la lectura de gráficas y la interpretación de datos.



Añadan sabor. Hagan su propio “ponche de frutas” exprimiendo una naranja en un vaso de agua con una rodaja de naranja flotando encima. O bien ponga una fresa un día y una rodaja de pepino el siguiente. *Prueben esto:* Llenen cada día una jarra con agua y añadan fruta. ¡A su hija le apetecerá ver cuál es el sabor del día!

Den ejemplo. Que su hija vea a los mayores bebiendo agua. Lleven agua cuando salgan y tengan un vaso al lado cuando trabajen, paguen facturas o lean. *Consejo:* Procuren no beber refrescos cuando su hija esté presente: la investigación ha demostrado que los hijos de quienes beben refrescos suelen también beberlos con regularidad. ♡

P&R ¿Sin carne? ¿Y ahora qué?



P: No me lo puedo creer: mi hija de 10 años ha decidido ser vegetariana. Todos comemos carne en casa y no sé cómo cocinar para ella o cerciorarme de que come toda la proteína que necesita. ¡Socorro!

R: No desespere. Hay formas fáciles—y nutritivas—de ajustar las comidas familiares para acomodar las preferencias de su hija.



Procure servir la carne y el pollo al lado. Si está haciendo un salteado, podría cocinar las verduras en una sartén y el pollo en otra. Ponga las albóndigas en un cuenco cuando coman espaguetis. Luego, su hija podría consumir la proteína que necesita con legumbres, huevos, hamburguesas vegetales o “bocaditos” de soja. También podría conseguir la proteína de fuentes como cereales integrales, frutos secos y leche.

Y es bueno recordar esto: Una dieta vegetariana equilibrada puede ser tan sana como la dieta con carne. De hecho los vegetarianos comen menos grasas saturadas y más frutas, verduras y fibra y suelen tener menos sobrepeso. ♡

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Disfrutar los paseos por el campo

Pasear al aire libre es una manera estupenda de combinar la actividad física, la relación familiar y el conocimiento de la naturaleza. Ponga a prueba estas sugerencias.

Haz mi nombre

Dígale a su hijo que recoja objetos del suelo con los que pueda escribir su nombre. Podría encontrar hojas, agujas de pino, guijarros, palitos o plumas. A continuación puede usar los objetos para componer las letras de su nombre sobre la acera o la hierba. También podría pegarlos en papel y colgar su “nombre campeste”.



Safari de fotos

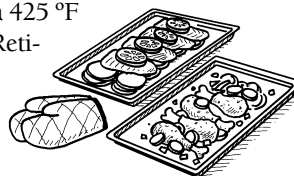
Que su hijo use una cámara digital o su teléfono para hacer fotos. Podría concentrarse en paisajes, árboles, pájaros, insectos o animales. Impriman sus fotos y sugiera que las transforme en un collage o en un libro. *Idea:* Dígale que rote sus fotos usando una guía de campo de la biblioteca o de sitios web para identificar objetos o animales que no conozca. ♡

EN LA COCINA

Cenas en bandeja

Hagan con facilidad la cena durante la semana cocinando el plato principal en la bandeja del horno. He aquí dos recetas.

Pescado y papas. Partan 2 papas russet en rodajas y recúbranlas con 1 cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Recubran una bandeja del horno con papel pergamino y coloquen las rodajas de papas sobrepuestas. Horneen a 425 °F durante 30 minutos. Retiren del horno y recubran con 4 filetes de pescado (bacalao, salmón) y 4 rodajas



de limón. Horneen 10–15 minutos más, hasta que el pescado se separe fácilmente en láminas con un tenedor.

Pollo con cítricos. Combinen en un cuenco 3 libras de muslos o contramuslos de pollo con 4 zanahorias en rodajas y 1 cebolla troceada. Salpimienten ligeramente. Extiendan todo sobre la bandeja del horno y horneen a 475 °F unos 30 minutos hasta que el pollo esté totalmente cocinado y las verduras tiernas. Batan $\frac{2}{3}$ de taza de jugo de naranja, 3 cucharadas de jugo de lima, 1 cucharadita de comino y $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano seco, y viertan sobre el pollo. ♡

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 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