

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2011

FCHD - FCPS



## BOCADOS SELECTOS

### Bufé de papas asadas

¿Quiere una idea fácil para una cena que les encantará a sus hijos? Organicen un bar de papas asadas. Ase en el horno (o en el microondas) una papa blanca pequeña, un camote o un ñame para cada persona. A continuación saque condimentos sanos y que cada persona condimente su propio plato. *Sugerencias:* carne de pollo, ternera o cerdo previamente cocinada (los restos de otra comida son perfectos para esto), cebolletas verdes en rodajas, queso rallado bajo en grasa, salsa.

### Aviones divertidos



He aquí un animado juego para la familia o los amigos. Divídanse en dos equipos y que cada persona haga cinco aviones de papel. Colóquense en lados opuestos de una línea divisoria (sofá, mesita del café). Al decir “ya”, lancen los aviones por encima de la línea divisoria. Recojan rápidamente los aviones que aterricen en su lado y lánzenlos de nuevo. Digan “stop” al cabo de 20 segundos: gana el equipo al que le queden menos aviones.

### ¿SABÍA USTED?

Un niño típico pasa cuatro horas al día viendo TV. Los expertos aconsejan que no sea más de una hora. Dígale a su hijo que anote las horas que pasa durante la semana frente a la TV. A continuación elaboren un plan para reducir ese tiempo. *Ideas:* Cambien un programa cada día por un juego activo al aire libre. Apaguen el televisor durante las comidas y cuando haga los deberes.

### Simplemente cómico

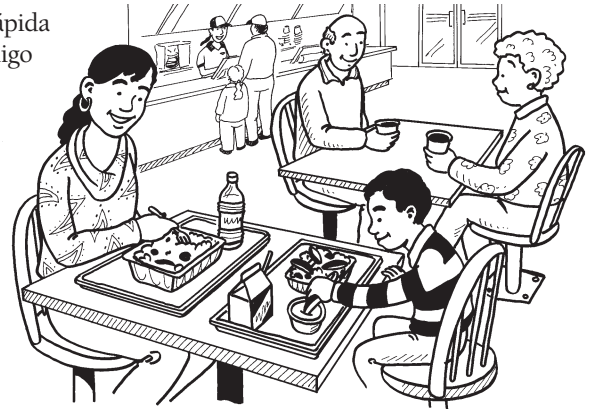
**P:** ¿Qué le dijo una pulga a otra?

**R:** “¿Caminamos o tomamos el perro?”



## Ideas para la comida rápida

Tanto si su hijo come comida rápida con usted, con la familia de un amigo o con su equipo de deportes, lo más seguro es que la comida rápida forme parte de su vida. Con estas estrategias le enseñará a que la comida rápida que come sea lo más sana posible.



### Dele opciones

Enséñele a elegir mejor de manera atractiva. (“¿Qué te parece un cóctel de frutas? Mira. ¡Tiene manzanas y naranjas—tus frutas favoritas!” o “¿Puedes beber la leche directamente de la botellita!”) *Idea:* Si se empeña en comer papas fritas o soda, compren el tamaño más pequeño. Si no discute con él, comer estas cosas le resultará menos tentador en el futuro.

### Aligérela

Enseñe a su hijo a decir “sin salsa” cuando pida un sándwich de pollo o una hamburguesa. Eliminar la mayonesa o las salsas cremosas reducirá la grasa y las calorías. Si pide una ensalada puede decir “el aliño aparte, por favor”. A continuación, que moje la lechuga y las verduras en el aliño: le parecerá que es más entretenido así.

### Recoja información

Busque información sobre nutrición en los tableros de los menús, mantelitos de bandejas, folletos o sitios web. Que su hijo examine los números con usted y le ayude a elegir la opción más sana. Por ejemplo, podría pedirle que encuentre el sándwich que tenga menos calorías. También podría buscar el pan que tenga más gramos de fibra.

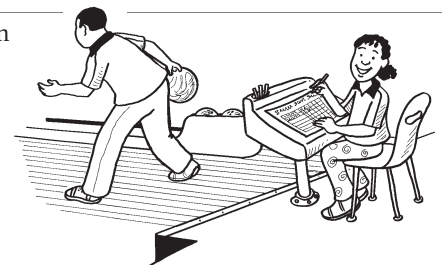
### Vaya despacio

Desarrolle buenos hábitos para comer incluso la comida rápida. Procuren sentarse a la mesa—tanto en el restaurante como en casa—en vez de comer en el auto. Y dediquen a comer el mismo tiempo que dedicarían a una comida casera. ♥

## Activos y aprendiendo

La actividad física y el aprendizaje pueden ir de la mano. Ponga a prueba estas ideas:

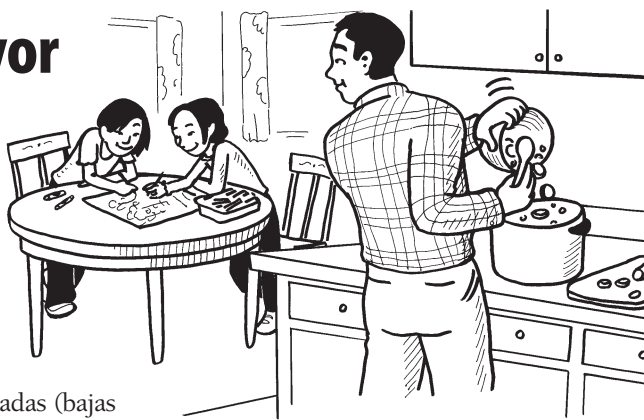
- Jueguen al ping-pong o a los bolos y que su hija lleve el tanteo. (*Nota:* No usen el tanteo automático de la bolera.) Midan lo que tardan en esprintar. Su hija practicará las matemáticas y hará ejercicio.
- Desarrollen habilidades científicas organizando expediciones en la naturaleza. Sugíerale a su hija que busque insectos, siga huellas de animales, persiga mariposas o recoja hojas de distintos tamaños y formas.
- Refuerquen la comprensión leyendo un cuento en voz alta y desafiando a su hija a que lo represente mientras usted lo lee. *Idea:* Busque libros con muchas palabras de acción (trepar, saltar, apresurarse). ♥



# Más verduras, por favor

¿Busca maneras de introducir más verduras en la dieta de sus hijos? ¡No busque más! He aquí cinco ideas fáciles que puede poner a prueba:

1. Pique la verdura en trocitos y añádala al pavo o a la ternera molida antes de hacer hamburguesas, pastel de carne, tacos o albóndigas. También puede poner trocitos de verduras en la salsa para los espaguetis o los guisados.
2. Haga puré de verduras con la batidora o el procesador de comidas y añádalo a las sopas enlatadas (bajas en sodio) cuando las caliente. *Idea:* Use verduras que sean del mismo color que la sopa como la coliflor para la sopa de almejas de Nueva Inglaterra o calabacita amarilla para la sopa de pollo con fideos.



3. Hornee en el microondas verduras frescas o congeladas. A continuación recúbrelas con queso bajo en grasa. Cocínelas un poco más hasta que se derrita el queso.
4. Haga puré de chícharos y añádalo

al guacamole. Sírvalo con verduras como mini zanahorias o tallitos de apio en lugar de chips.

5. Prepare una bandeja con verduras crudas de varios colores (arvejas, pepinos cortados a lo largo, rabanitos, puntas de espárragos, tomatitos uva) y sívala de merienda después del colegio. ¿Cuáles les gustan más a sus hijos? ♥

## DE PADRE A PADRE

### ¿Sólo fútbol siempre?



A mi hijo le encanta el fútbol y es un buen jugador. La verdad es que su entrenador le sugirió a Ryan que jugara fútbol sala en el invierno y luego en las ligas de primavera y otoño. Además Ryan quería ir al campamento de fútbol durante el verano.

Quería saber si era bueno que se concentrara en un solo deporte y le pregunté a su pediatra. A la doctora Miller le pareció estupefando que a Ryan le guste el fútbol pero me advirtió de los riesgos de especializarse tan joven. Me dijo que los niños suelen lesionarse más e incluso “quemarse” si sólo practican un deporte todo el año. Practicar varios deportes le permitiría a mi hijo desarrollar otras habilidades y fortalecer los músculos y las articulaciones que utiliza en el fútbol, me dijo.

Le dije a Ryan que podía jugar al fútbol dos temporadas pero que quería que probara también con otros deportes. Se decidió por lucha libre en el invierno y por natación en el verano. ¿Y saben qué? ¡Mi hijo ha descubierto otros dos deportes que le encantan! ♥

## 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

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Mi plato, mi salud

¿Qué hay en el plato de su hija? Con estos proyectos su hija puede aprender—y practicar el uso—de las nuevas recomendaciones de la USDA para comer saludablemente.

Las directrices para Elegir Mi Plato son sencillas. Dígle a su hija que piense en su plato por secciones: la mitad para verduras y fruta, un cuarto para cereales (pan, arroz, pasta) y un cuarto para la proteína (carne, legumbres, huevos). Puede imaginarse una porción de lácteos donde coloque su vaso. A continuación, ¡que ponga las directrices en práctica!

- Dígle que reúna platos de papel, comida de juguete, alimentos envasados y animales de peluche o muñecas. Puede emplear la comida y los platos para hacer comidas equilibradas, sentar a sus “amigos” a la mesa y “servir” un plato a cada uno.
- Que su hija trace el contorno de un plato y un vaso en una cartulina pequeña. Dígle que divida el círculo en cuatro partes y las rotule: Verduras, Frutas, Cereales, Proteína. A continuación puede dibujar sus comidas favoritas o cortar y pegar fotos de revistas viejas. *Idea:* Cuelgue su cartel en la cocina para recordarle a su hija qué ha de poner en su plato cuando coma. ♥

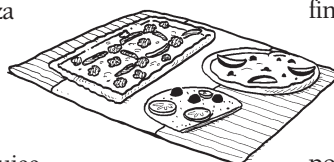


## EN LA COCINA

### Elegir una pizza

Implique a su hijo en la confección de su propia pizza: estos cambios sanos le encantarán.

**Mi color favorito.** Confeccionen la pizza tomando como guía el color preferido de su hijo. Una pizza verde, por ejemplo, podría emplear trozos de brécol y habichuelas verdes con pesto. Coloquen los condimentos en una base de pizza de trigo integral congelada, añadan mozzarella descremada rallada y horneen a 350° F hasta que la salsa burbujee.



**Jardín en pita.** El pan pita redondo grande proporciona una sencilla base para pizza. Que su hijo coloque tomatitos cherry partidos por la mitad, rodajas de calabacita y aceitunas negras encima del pan pita. Horneen a 350° F hasta que las verduras estén tiernas. Espolvoreen queso feta desmigajado.

**Pizza de postre.** Recubran una base para pizza lista para comer con una capa fina de yogurt de vainilla descremado. Que su hijo decore la pizza con fruta. *Ejemplos:* arándanos, rodajas de kiwi y manzana, fresas y uvas partidas por la mitad. ♥