

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2020

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Brochetas arcoíris

Hagan con las brochetas un arcoíris vegetal para una vistosa merienda o guarnición. En cada brocheta su hija puede alternar tomatitos cereza con rodajas de pimiento naranja, calabacita amarilla, calabacita verde y berenjena morada. Pincelen con aceite de oliva y asen 10-12 minutos a 400 °F o hasta que las verduras se ablanden.



Sé una "estrella"

He aquí un divertido ejercicio para su hijo y para toda la familia. Tumbense de espaldas con los brazos y las piernas estirados en forma de estrella. Eleven la pierna izquierda, levanten del suelo la cabeza y los hombros e intenten tocarse el pie izquierdo con la mano derecha. Cambien y alternen los lados. *Idea:* ¿Cuántos "toques de estrella" puede hacer su hijo en un minuto?

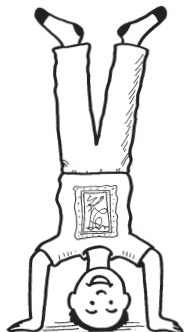
¿SABÍA USTED?

Las semillas contienen muchos nutrientes. Añádalos a la dieta de su hija sugiriéndole que ponga pipas de girasol sin sal en las ensaladas o que añada pepitas de calabaza a las sopas y a las verduras cocidas. Muelan semillas con un molinillo de café y añádanlas a los cereales calientes o fríos o al yogur.

Simplemente cómico

Mamá: Zach, ¿por qué te has puesto de cabeza?

Zach: ¡Porque tengo los pies cansados!



Desayunos A+

Reponga la energía que su hijo necesita para la jornada escolar cerciorándose de que come un desayuno nutritivo. Estará más alerta para aprender y jugar cuando empiecen la mañana con estas ideas.

Preparar con anticipación

Poner en la mesa comidas sanas durante la atareada semana escolar y laboral puede ser todo un reto. Háganlo más fácil preparando los ingredientes la noche anterior. Por ejemplo, cocinen avena, cebada o arroz integral. Por la mañana su hijo puede calentarlo en el microondas y añadir sus condimentos favoritos para crear un cuenco de cereales. Algunas ideas: trozos de duraznos, arándanos agrios secos, trocitos de nueces, canela, yogur griego sin grasa.

Comer en la escuela

¿Qué es más divertido que desayunar en casa? ¡Desayunar un desayuno sano en la escuela con los amigos! Eche un vistazo con su hijo al menú del comedor escolar. Encontrará en él fruta fresca y quizá opciones como palitos integrales de pan francés, tacos de huevos revueltos y bollitos



integrales de banana. Cuando vuelva a casa pregúntele qué desayunó ese día.

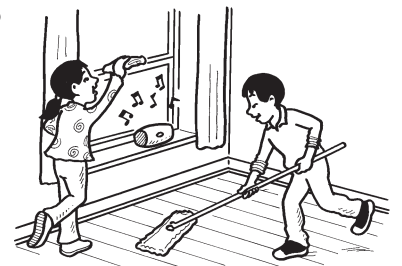
Fines de semana especiales

Como los fines de semana hay más tiempo, planeé comidas especiales para la mañana que usted y su hijo puedan cocinar juntos. Añadan arándanos congelados a la masa integral de los panqueques. O bien hagan de desayuno sándwiches a la parrilla con pan integral, incluyendo ingredientes nutritivos como rodajas de tomate, champiñones y queso cheddar bajo en grasa. *Idea:* Dígale que use moldes para galletas para recortar los panqueques y los sándwiches en formas variadas. ♥

Añadir actividad física a las tareas de casa

Ayude a su hija a ponerse en forma al mismo tiempo que adquiere responsabilidad. Pongan a prueba estas sugerencias la próxima vez que hagan las tareas de casa.

- **Escuchen música.** Compilen una "lista de melodías para las tareas" llena de ritmo. Su hija puede bailar mientras limpian los mostradores de la cocina, quitan el polvo o barren. *Idea:* Incluya las matemáticas preguntándole cuántas tareas necesitará para crear una lista de melodías que ocupe ese tiempo.
- **Conviértanlo en un juego.** Cuando recojan la casa, encargue a cada miembro de su familia de una habitación: recoger los zapatos, juguetes, libros o papeles y colocarlos en su sitio. Pongan un cronómetro y reúnanse en el cuarto de estar cuando suene la alarma. ¿Terminaron todos de ordenar su habitación? ♥



Prevención del aumento de peso en invierno

Con la llegada del frío, a su hija quizá le tiene que quedarse en casa y comer. Evite que coma en exceso y que gane peso con estas estrategias.

¿Hambrienta o aburrida? Si su hija le dice que tiene hambre una hora después de comer, es posible que esté aburrida. Sugírela que haga una actividad que le guste, como construir con Legos o leer. Si sigue teniendo hambre, ofrézcale una fruta y un vaso de agua.



Planeen diversiones activas. Pongan en el calendario el ejercicio físico junto con sus otras actividades. En los fines de semana podrían escribir patinaje sobre hielo el viernes, observación de aves el sábado por la mañana o paseos en bici el domingo por la tarde. Durante la semana, den paseos después de cenar. Podrían también organizar paseos en grupo con sus vecinos: ¡a su hija le gustará la compañía de niños de su misma edad!

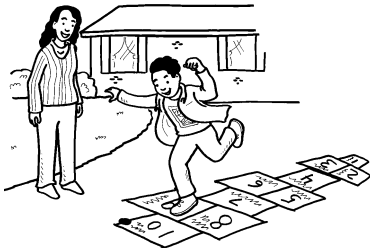
Sirvan en platos. Comer directamente de una bolsa o de una caja suele llevar a comer en exceso. Es difícil ver cuánto se está agarrando. Evite que su hija adquiera este hábito enseñándole a servirse las golosinas en platos o en cuencos. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos clásicos

Juegue con su hijo a juegos que le gustaban a usted cuando era joven, pero añada una variación para que logre con ellos más actividad física. He aquí tres.

1. Simón dice. En cada turno uno de ustedes es “Simón activo”. Diga, por ejemplo, “Simón activo dice: ‘Haz cuatro saltos de tijera’”. Pero recuerden, si la persona no dice “Simón activo dice” tienen que quedarse quietos.



2. Rayuela. Dibujen una rayuela y numeren los cuadrados del 1 al 10. Escriban un movimiento distinto en cada recuadro. (“Corre en círculos”. “Haz flexiones”.) Lancen una piedra a la rayuela y salten a ese lugar. Al llegar al él, hagan el movimiento las veces que indique el número del recuadro.

3. Escondite. Elijan varios objetos deportivos (pelota de goma, cuerda para saltar, aro hula). Una persona esconde los objetos. El primer jugador que encuentre uno dirige una actividad para todos, usando el objeto encontrado. ♥

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 800-394-5052 • 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

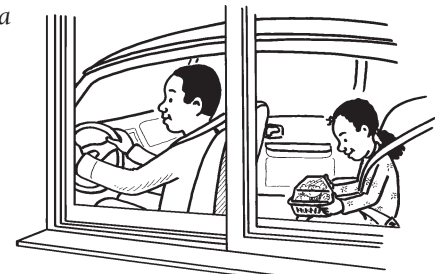
P&R ¿Comida rápida? ¡Mejores opciones!

P: A veces no podemos evitar comprar comida rápida tras un día ocupado con el trabajo y las actividades extraescolares. ¿Cómo puedo ayudar a mi hija a que elija mejor cuando compramos comida sin bajarnos del auto?

R: Comer mientras se va de camino ofrece retos, pero con un poco de planificación es posible convertir la comida rápida en una comida más sana.

¿Cómo? Empiecen con las bebidas. Dígale a su hija que elija entre agua y leche baja en grasa. Evitará el azúcar de los refrescos, del jugo de fruta o de los batidos. Dé ejemplo optando también usted por agua.

A continuación, eviten las “comidas para niños”. Su hija puede disfrutar con una ensalada de plato principal con pollo asado o frijoles para la proteína. Comparta un “secreto” con ella: los aliños pueden multiplicar por dos las calorías de su comida. Anímela a que pida el aliño aparte y a que omita condimentos altamente calóricos como trocitos de beicon y picatostes. Finalmente, pidan guarniciones nutritivas como rodajas de manzana o palitos de zanahoria. Seguirán comiendo comida rápida, pero una con nutrientes añadidos. ♥



EN LA COCINA

Platos basados en plantas

Lunes sin carne... ¡o cualquier día sin carne! Coman de forma sana con una fuerte base vegetal y con recetas sustanciosas como éstas.

Ensalada de pasta y verduras

Cocinen 8 onzas de pasta integral y escurránla. Añadan 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 tazas de espinacas frescas troceadas, $\frac{1}{2}$ taza de tomates secos (envasados sin aceite), $\frac{3}{4}$ de taza de pimientos rojos asados en rodajas y $\frac{1}{2}$ taza de cebolla roja picada. Espolvoreen todo con $\frac{1}{2}$ taza de parmesano rallado y 1 cucharadita de orégano. Enfrien 2 horas y sirvan.



Camote cargado

Partan por la mitad un camote asado. Recúbranlo con frijoles negros cocidos (de lata, enjuagados), trocitos de mango y rodajas de aguacate.

Pita jardinera

Recubran un pan pita integral de 7 pulgadas con 2 cucharadas de salsa para pizza baja en sodio, $\frac{1}{4}$ de taza de rodajas de calabacita y $\frac{1}{4}$ de taza de grumos de brócoli finamente picados. Horneen a 350 °F hasta que las verduras se ablanden. Recúbran con $\frac{1}{4}$ de taza de queso feta desmenuzado. ♥

