

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2020

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School



BOCADOS SELECTOS

Presión social positiva

Cuando su hija coma con amigos en la escuela o en casa, animela a que se fije en alimentos sanos que les gustan. Podría apeterle probar algo nuevo como berza, polenta o alcachofas simplemente porque ha visto que lo come una amiga.



Representen el tiempo

¿Qué tiempo hace? Su hijo se lo puede mostrar, en lugar de decírselo, con esta activa idea. Dígale que observe el exterior y que luego “se convierta” en el tiempo. Podría girar rápidamente como el viento, pisar fuerte y golpear con los brazos para el trueno o bailar con los brazos extendidos en un día soleado.

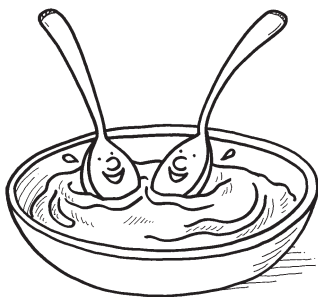
¿SABÍA USTED?

El orégano contiene muchos antioxidantes que pueden reforzar el sistema inmunológico de su hija y contribuir a su buena salud. Procure añadir orégano fresco o seco a ensaladas y carnes y pescados al horno. ¡A su hija le gustará el sabor porque le recuerda a la pizza!

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo una cuchara a la otra?

R: ¡Vamos a remover las cosas!



El calcio cuenta

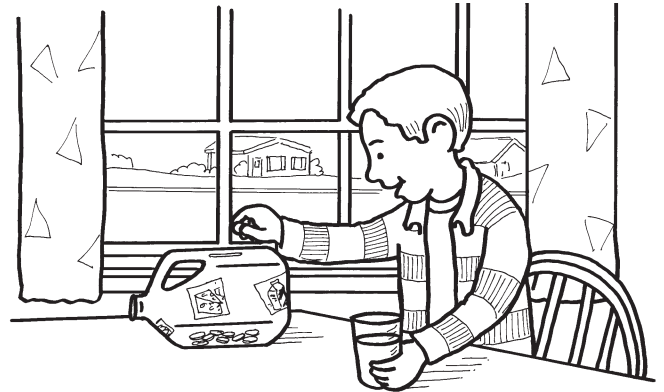
¿Cómo puede consumir más calcio su hijo? ¡Aproveche su deseo de ser fuerte! Explíquelo que el calcio forma huesos fuertes para jugar y crecer. Ponga a prueba estas ideas.

Llenar un “banco”

Anime a su hijo a que haga un “banco de calcio”. En primer lugar, tumben una jarra plástica de leche sobre uno de sus lados y hagan un corte. A continuación busquen en revistas fotos de alimentos con calcio (leche, queso, verduras de hoja de color verde oscuro). Puede recortarlas y pegarlas recubriendo su banco. Cada vez que coma uno de esos alimentos, introduce una moneda por la ranura.

Añadirlo a cada comida

Acostumbre a su hijo a tomar calcio a lo largo del día. Indíquelo alimentos ricos en calcio que ya consume (leche con el cereal del desayuno, sándwich de queso para el almuerzo) y piensen en qué otras cosas podría comer (hojitas de espinacas en su sándwich, yogurt y fruta de postre).



Consejo: Incluir un vaso de 8 onzas de leche descremada a una comida añade otra porción de calcio.

Cocinar con calcio

Añada calcio a la dieta de su hijo cocinando con productos lácteos y con alimentos que contienen calcio. Por ejemplo, use leche descremada en lugar de agua cuando calienten latas de sopa de tomate o de champiñones. Cocinen calabacita o vainas y gratíenlas con queso parmesano. Pongan tofu en los salteados de verduras y carne o frijoles blancos en el chile. ♥

¡Celebren la primavera!

Celebren el primer día de la primavera el 19 de marzo, y hagan algo de ejercicio, saliendo al aire libre con su hija. He aquí cómo.

1. Den un paseo. Busquen en su barrio indicios de la primavera. ¿Oye su hija el martilleo en los árboles de los pájaros carpinteros o ve brotes en los arbustos?

2. Visiten una granja. Quizá vea su hija crías de animales. Además algunas granjas tienen áreas de juego donde puede escalar montones de pacas de heno o jugar lanzando pelotitas blandas.

3. Hagan una limpieza de primavera. Su hija podría ayudar a lavar el auto o limpiar el garaje. También podría lavar su bicicleta y los juguetes que use al aire libre. ♥



Mejores estrategias para las meriendas

Las meriendas y refrigerios adecuados satisfacen el hambre de su hija de forma sana. Enséñele a elegir bien con estos consejos.

Empaqueten con inteligencia.

Envíe meriendas nutritivas que sean atractivas, portátiles y fáciles de comer cuando su hija esté fuera de casa. A muchos niños les gusta comer con los dedos cosas como uvas, mini zanahorias y tiras de queso. (Incluya un bloque de hielo para conservar fríos los



alimentos.) *Nota:* Siga la normativa escolar sobre refrigerios.

Amplíen el campo de la "comida para refrigerios".

Los alimentos que su hija suele comer en el desayuno, almuerzo o cena pueden también ser refrigerios y meriendas. Piense con ella en ejemplos como tostada integral con manteca de almendra, una ensalada o mini albóndigas de pavo.

Creen buenos hábitos.

Enseñe a su hija hábitos sanos cuando coma entre horas para que no coma en exceso o elija mal. Coman los refrigerios sólo en la mesa de la cocina y guarden los aparatos electrónicos cuando coman. Lea los paquetes con ella para averiguar el tamaño de una porción sana y medirla. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos con pañuelo

Preparen dos pañuelos livianos (o servilletas de tela) para estos juegos que desarrollarán la coordinación de su hijo.

● **Atrapa.** Por turnos, lancen un pañuelo al aire para que la otra persona lo atrape. El pañuelo bajará flotando despacio hasta el suelo, dándole tiempo para atraparlo. Al mejorar su habilidad aumentará la confianza en sí mismo.



● **Imitadores.** Cada jugador sujeta un pañuelo y por turnos cada uno añade movimientos para que el otro los imite. Su hijo podría hacer grandes círculos moviendo el brazo del pañuelo. Usted podría imitarlo, añadiendo luego un movimiento como pasarse el pañuelo por detrás de la espalda. Continúen el juego, repitiendo todos los movimientos previos y añadiendo nuevos. Cuando alguien no pueda recordar un movimiento, gana el otro jugador. ♥

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 ¿Pasta a diario?

P: Mi hija comería los mismos alimentos todos los días si se lo permitiera, especialmente pasta. ¿Cómo puedo lograr que amplíe sus gustos?

R: Es normal que los niños prefieran los alimentos que conocen, pero una dieta equilibrada proporcionará a su hija más variedad de nutrientes.

Procure empezar con alimentos que le gustan introduciendo pequeños ajustes. Por ejemplo, sirva espaguetis de calabaza cabello de ángel o fideos de calabacita con la salsa para pasta favorita de su hija. O bien añada brócoli a los macarrones con queso.

También podría ofrecer un alimento nuevo como aperitivo antes de una comida, cuando su hija tiene más hambre. Por ejemplo, prepare rodajas de pepino con una salsa que le guste.

Finalmente, recuerde que se necesita una docena de intentos o más antes de que un niño acepte un alimento nuevo, así que continúe sirviéndolo de varias maneras ¡hasta que encuentre la fórmula ganadora! ♥



EN LA COCINA

Despertar con verduras

Fruta, tostada, leche, huevos ... ¿qué grupo de alimentos falta en ese típico menú para el desayuno? ¡Las verduras! Redondee la comida matutina de su hijo con estas recetas.

Huevos en sombrero

Coloque una seta portobello grande (sin el tallo y las láminas) con la cavidad hacia arriba en una placa para el horno cubierta con papel de aluminio. Con cuidado ponga un huevo en el sombrero de la seta y hornee 15–20 minutos a 375 °F, hasta que el huevo cuaje. Recubra con trocitos de tomate.



Batido verde

Mezcle 1 taza de espinacas frescas, 1 banana, 1 taza de leche descremada, ½ taza de grumos de coliflor congelada y 1 cucharadita de vainilla y otra de miel.

Desayuno de papas

Durante la noche descongele en la nevera 3 tazas de papas congeladas (ralladas o en daditos). Mézclelas con 1 taza de frijoles negros y ½ taza de pimiento verde y otro tanto de rojo. Extienda sobre una placa para el horno engrasada. Hornee 30 minutos a 400 °F. ♥

