

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2019

Liberty Charter School, Victory Charter School  
and Legacy Charter School



## BOCADOS SELECTOS

### Comprar a granel = ahorrar

Comprar a granel casi siempre ahorra dinero. Que su hijo ayude llenando bolsas con alimentos como arroz, legumbres, pasta y nueces. *Idea:* Dígale qué cantidad necesita (digamos que 2 libras), después que él calcule esa cantidad y la pese para comprobarla.

## ¿SABÍA USTED?

La actividad física es buena para el cerebro de su hija. Puede mejorar su memoria, su estado de ánimo y su habilidad para concentrarse. Ayúdela a que saque por lo menos 60 minutos de ejercicio al día, recordando que no tiene que hacerlos todos de una vez. Podría caminar a la escuela, correr por el patio durante el recreo y jugar al balón con usted después del colegio.

### Frutas con mensaje

Envíe a su hijo al colegio o al entrenamiento deportivo con una merienda sana y estimulante. Use un marcador o un bolígrafo para escribir un mensaje de ánimo en una fruta que tenga que

pelar como una clementina o una banana.

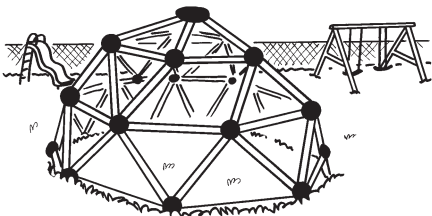
*Ejemplo:* “¡Que disfrutes del día!”



### Simplemente cómico

**P:** ¿Dónde hace ejercicio Tazán?

**R:** ¡En los columpios del parque!



## Vacaciones de invierno más sanas

Las ocasiones especiales pueden ser oportunidades para aprender nutrición. Enséñele con estos consejos a su hija que optar por alimentos sanos es una parte importante—y divertida—de cualquier celebración.

### Coman con normalidad

Cerciórese de que su hija come desayunos y almuerzos sanos en lugar de “reservarse” para una gran comilona. No estará hambrienta a la hora de la cena y será menos probable que se exceda en lo que come. Si están viajando, preparen tentempiés nutritivos para comer durante el viaje.

### Añadan más nutrientes

Busquen formas de incluir más cereales integrales y verduras en sus platos favoritos. Hagan macarrones con queso con pasta integral e incluyan coles de Bruselas en rodajitas finas o daditos de camotes.



Para el relleno usen pan integral y añadan frutas y verduras (trocitos de manzana, cebolla picada, espinacas).

### Llédense con lo sano

Anime a su hija a que ponga en su plato antes de todo alimentos sanos como pechuga de pollo y ensalada verde. Luego podría servirse porciones pequeñas de alimentos más pesados como salsas o guisados con crema. Aprenderá a elegir bien y disfrutará de las golosinas con moderación. ♥

## Mueve el cuerpo

El científico Isaac Newton tenía razón: ¡Un cuerpo en movimiento tiende a permanecer en movimiento! Forme a su hijo para que sea activo toda su vida con estos consejos.

**Aprovecha el tiempo de las tareas.** Su hijo podría balancearse en un balón de ejercicio a la hora de los deberes. O mientras dobla la ropa limpia podría lanzar sus calcetines enrollados a los cajones para anotarse “canastas”.

**Elijan la actividad.** Caminen a la tienda o al parque en lugar de manejar. Cuando vayan en auto, estacionen tan lejos de la puerta como puedan.

**Varién el ejercicio.** Si su hijo juega al béisbol, otros días podría nadar o montar en bici. Un gimnasta podría jugar al bádminton los fines de semana con sus amigos.

**Disfruten.** Es más probable que su hijo sea activo si se divierte. En lugar de decirle que “haga ejercicio”, sugiérale algo “divertido” como montar en patinete. ♥



# Los niños en la cocina

Cuando su hijo cocina con usted aprende valiosas destrezas en la cocina y además practica la lectura y las matemáticas. Pongan a prueba estas sugerencias.

**Lean recetas.** Dígale a su hijo que lea en voz alta una receta. Luego, que él reúna los ingredientes y los utensilios que necesiten. ¿Puede encontrar orégano seco y un batidor? A continuación, sigan juntos los pasos. *Idea:* Refuerce su vocabulario explicándole términos culinarios que desconozca. (“*Raspar* es pelar trocitos diminutos de la cáscara del limón”).



**Usen matemáticas.** Encargue a su hijo de las matemáticas de la cocina. Puede buscar las cucharas y tazas de medir adecuadas, medir los ingredientes líquidos y secos y leer un termómetro de cocina. También aprenderá a convertir medidas, por ejemplo 4 cucharadas =  $\frac{1}{4}$  de taza.

*Consejo:* Acostumbre a su hijo a que vaya metiendo platos en el lavaplatos mientras cocina. Así evitará encontrarse con un montón de cosas sucias al final. ♥

## DE PADRE A PADRE “No se me dan bien los deportes”

Mi hijo Andy juega al fútbol con el equipo del barrio, pero solía decir que no se le “daba bien”. No se me ocurría como responder a esto, así que le pregunté a su maestra de gimnasia cómo podía reforzar la confianza en sí mismo.



Me dijo que indicarle a Andy lo que hace bien podría contribuir a que se sienta más cómodo jugando al fútbol. Por ejemplo, le mencioné lo rápidamente que corre en el campo y que siempre anima a sus compañeros de equipo. La maestra de gimnasia me sugirió también que nos concentremos en lo divertido que es el fútbol en lugar de en si marca goles.

He usado el consejo de la entrenadora y Andy está orgulloso de su velocidad. Hace poco me dijo que lo que más le gusta del fútbol es correr. ♥

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Diversiones activas dentro de casa

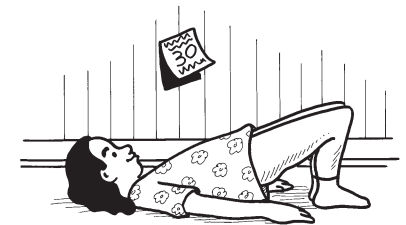
Cuando la lluvia o la nieve complican demasiado el juego al aire libre y su hija está llena de energía ¿qué puede hacer? Estas ideas la mantendrán activa y entretenida dentro de casa.

**1. Estaciones de gimnasia.** Que su hija escriba 10 actividades en otros tantos papelitos adhesivos.

*Ejemplo:* “Mantén una postura de puente durante 30 segundos”. Puede pegar los papelitos por la casa y acudir luego a cada estación y seguir las instrucciones.

**2. Gimnasia de juegos de mesa.** Jueguen a un juego de mesa en el que la gimnasia tenga un papel estelar. Dígale a su hija que haga una clave que incluya un movimiento para cada número que salga o cada color al que se llega (“Verde = Salta como un lagarto”).

**3. Tres en raya.** Su hija puede dibujar una cuadrícula y escribir una actividad en cada recuadro. (“Haz 10 saltos de tijera”). ¡Los jugadores tienen que completar tres en raya para ganar! ♥



## EN LA COCINA

### Meriendas de temporada

Añada un toque de invierno a las meriendas sanas. He aquí unas cuantas que su hija puede hacer sola.

#### Paisaje de verduras

Coloquen grumos de brócoli formando un árbol grande en un plato. Usen un tallo de apio para el tronco y debajo extiendan aliño rancho bajo en grasa para la nieve. Su hija puede añadir a su paisaje palitos de zanahoria como trineos.

#### Muñeco de nieve en palito

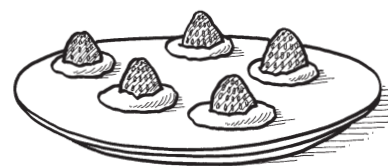
Corten una banana en tres trozos y ensártenlos en una brocheta para hacer el cuerpo y la

cabeza de un muñeco de nieve. Su hija puede usar uvas para la nariz y los ojos y bastoncillos de pretzel para las manos. *Consejo:* Usen manteca de pipas de girasol para que todo se pegue bien.

#### Sombreros de invierno

Mezclen  $\frac{1}{2}$  taza de crema de queso baja en grasa con  $\frac{1}{4}$  de taza de yogurt griego descremado hasta conseguir una mezcla suave. Coloquen cucharadas de la mezcla en un plato

para crear alas de sombrero. Completen los sombreros poniendo en cada ala una fresa (sin lo verde) bocabajo. ♥



## 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