

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2020



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Cortes limpios

He aquí una forma de enseñar seguridad alimentaria a su hija cuando le ayude en la cocina. Explíquese que las bacterias de la carne cruda pueden seguir viviendo en las tablas de cortar, por lo que usted usa una tabla distinta sólo para frutas y verduras. Enséñele qué tabla es cada cual, y



deje que use un cuchillo para untar para cortar un aguacate pelado o una mitad de durazno en conserva en la tabla de las verduras.

Activos todo el día

Los expertos recomiendan por lo menos 60 minutos al día de actividad física para niños y mayores. ¡No piensen en sesiones de ejercicio formal! Pongan música dinámica y bailen con su hijo. Saquen juguetes activos y salten con el aro hula o la cuerda. O bien hagan con cinta una rayuela en el suelo para su familia y rételo a una partida.

¿SABÍA USTED?

Los niños de 4 a 8 años necesitan 25 mg de vitamina C al día y los niños de 9 a 13 necesitan 45 mg. Por suerte, es bastante fácil encontrar fuentes de este esencial nutriente que les gustan a los niños. Lo cierto es que una sola naranja contiene 70 mg. Más formas de que su hija consuma vitamina C: Que coma tiras de pimiento rojo crudo. Añada fresas a la ensalada de espinacas del almuerzo. Sirva brócoli cocinado en el horno para la cena.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tomas antes de una comida?

R: Asiento.



Alternativas a la comida rápida

Tras un largo día en la escuela y el trabajo, quizá les tiente comprar desde el auto comida para llevar de cena. ¿Cómo pueden resistir el tirón de la comida rápida y que todo sea más sano? Usen estas estrategias para almacenar opciones rápidas y fáciles para la cena.

"Cosas" de charcutería

Dígale a su hijo que cree un "menú de charcutería" para las noches en que se hagan su propio sándwich. Podría inventar combinaciones de sándwich y después dibujarlas y escribir sus descripciones. ("El Pepinillo Dulce: Pan de trigo integral tostado, pavo magro, lechuga, pepinillos extra, mostaza a la miel".) A la hora de la cena cada uno puede hacer un sándwich de su menú o diseñar el suyo propio.

Desayuno para la cena

Muchos alimentos del desayuno se preparan en un santiamén, por lo que son ideales para noches ocupadas. Para huevos en el microondas, batan 2 huevos en un cuenco apto para el microondas y cocinen 2 minutos, dando vueltas una



vez a la mitad. O bien abran una caja de cereal integral y que cada persona añada leche descremada y su fruta favorita.

Día para la olla de cocción lenta

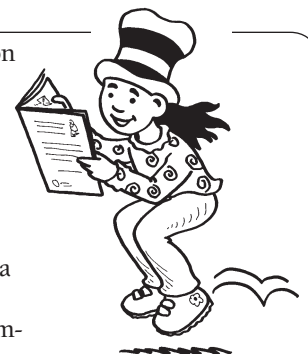
Es agradable sentarse en torno a una comida caliente que ya está cocinada, así que procuren tener a mano ingredientes para la olla de cocción lenta. *Ejemplos:* pechugas de pollo, caldo bajo en sodio, frijoles y tomates en lata, verduras congeladas. A continuación, que su hijo le ayude a encontrar recetas. Por la mañana, añadan juntos los ingredientes a la olla. Si su familia trabaja y estudia en casa, ¡disfrutarán todo el día del aroma! 🍷

Tiempo activo de lectura

Todo el mundo sabe que leer es bueno para la mente. Con esta divertida actividad, es también bueno para el cuerpo.

Léale un libro a su hija que tenga muchas palabras de acción, como bailar, saltar a la pata coja, correr y saltar. Luego léalo otra vez despacio y que ella represente la historia según la va leyendo usted. Por ejemplo, lean *Hop on Pop* (Dr. Seuss). Su hija podría dar un salto cuando usted lea "Up, pup" o ponerse en cuclillas cuando usted diga "Mouse on house".

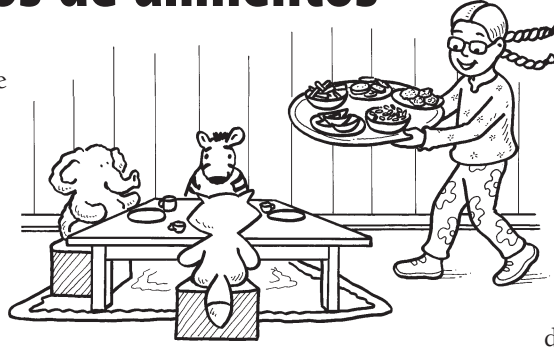
Sugíerale así mismo a su hija que use accesorios. Por ejemplo, lean *Juan y los frijoles mágicos*. Su hija puede subirse a una silla cuando Juan se suba a la planta de frijoles y luego bajar de un salto y escaparse corriendo cuando lo haga Jack. 🍷



Explorar los grupos de alimentos

Frutas, verduras, cereales, proteína, lácteos ... ¡una dieta equilibrada incluye los cinco grupos de alimentos! Estas ideas informarán a su hija al respecto.

Veinte preguntas. Pídale a su hija que elija un grupo de alimentos (digamos que frutas). Piense en secreto en un alimento de ese grupo (banana) y que ella haga 20 preguntas de sí o no para adivinarlo. (“¿Crece en un árbol?”



“¿Es verde?” “¿Lo comen los monos?”) A continuación diga usted un grupo de alimentos y que su hija elija un alimento para que usted lo adivine. Dígale a su hija que anote los alimentos que han usado en el juego y elijan uno de cada grupo para incluirlo en su lista de la compra.

Platos pequeños. Muchas culturas hacen comidas a base de platillos que comparten los comensales: son conocidos como *tapas* en España, *mezze* en

Oriente Medio y *antipasto* en Italia. Elija un

alimento de cada grupo con su hija y hagan una comida con pequeños platos. Podría sugerir brochetas de camarón (proteína), rodajas de zanahorias (verdura), cuscús (cereal), una pera troceada (fruta) y daditos de queso (lácteos). Mientras disfruta de la comida aprenderá a comer algo de cada grupo. ♥

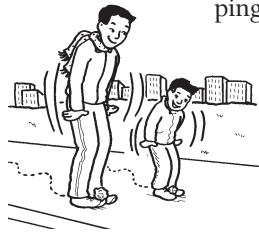
RINCÓN DE ACTIVIDAD

Diversiones invernales al aire libre

Jugar al aire libre en invierno proporciona un gozo muy especial. Ponga a prueba estos juegos que mantendrán activo a su hijo haga el tiempo que haga.

● **Concurso de bolas de nieve.** Pongan un cronómetro para 5 minutos y compitan para crear la bola de nieve más grande. A continuación combinen sus bolas de nieve para hacer una bola gigante.

● **Andares de pingüino.** Que cada miembro de su familia se coloque una pelota pequeña en los pies (como un papá pingüino transporta un huevo). Echen una carrera a través del jardín o de una habitación. Si se les cae el “huevo”, vuelvan al punto



de partida. Gana el primer jugador que llegue al otro lado.

● **Esferas de hielo.** Inflen balones y, antes de atarlos, que su hijo llene $\frac{3}{4}$ de su capacidad con agua y añada unas gotas de colorante alimenticio. Congélenlos 3-4 horas. Usen tijeras para retirar los globos y así tendrá preciosas esferas de hielo para rodar y lanzar. ♥

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 Alergias alimentarias durante las fiestas

P: Mi hija tiene alergia a los cacahuates. ¿Cómo puedo ayudarla a que no corra riesgos durante las fiestas y en el futuro?

R: ¡Las alergias y las fiestas pueden ser problemáticas! Si van a comer con familiares o amigos esta temporada, infórmenlos sobre la alergia que su hija tiene a los cacahuates.

Explíqueles que si ustedes van a comer a su casa o si ellos traen comida a la de ustedes o les envían regalos comestibles, deben cerciorarse de no usar cacahuates o productos con cacahuete. También deben leer con atención las etiquetas de los alimentos y limpiar a fondo las superficies que hayan podido estar en contacto con cacahuates. Indíqueles así mismo que la manteca de almendra o de pipas de girasol puede usarse en recetas en vez de la manteca de cacahuete.

Finalmente, antes de visitar a alguien, recuérdela a su hija su alergia. Dígale que usted le ayudará a elegir alimentos sin riesgos y a preguntar cuando no esté segura, hábitos estos que tendrán que ser automáticos cuando se haga mayor. ♥



EN LA COCINA

Condimentos para galletitas

Tanto si preparan una merienda rápida o una vistosa fuente para una fiesta, anime a su hijo a que piense en algo distinto a las habituales galletas saladas con queso. Pídale que le eche a usted una mano en la preparación de estas combinaciones sanas y frescas sobre galletitas saladas integrales.

Fruta con queso

Recubran las galletitas con queso parcialmente descremado. Añadan una rodaja de kiwi y unas gotas de miel.

Pesto

Pongan un poco de pesto sobre una galleta

salada. Recubran con trocitos de tomate.

Jardín de verduras

Empiecen con una capa de hummus. Coloquen encima rodajas de pepino y rabanitos.

Aperitivo de marisco

Coloquen trozos de salmón enlatado sobre una galleta y espolvoreen con pimienta y cebollino finamente picado.

Pizza fría

Recubran una galleta salada con salsa marinara. Añadan mozzarella baja en grasa rallada y trocitos de pimiento verde. ♥

