

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2021

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Golosinas más sanas

Cuando su hija coma postre, aligérenlo con estas ideas. Sirva una bola de helado en una tacita de té o ramequín en lugar de un cucurucho. Corte una sección más pequeña de tarta. Divida una magdalena.



O bien dígame que moje unas cuantas galletas finas en leche descremada y que luego se beba la leche que le aportará una sana dosis de calcio.

¡Soy yo en bici!

Dígale a su hijo que dibuje o pinte imágenes que lo representen a él practicando deporte o realizando otras actividades físicas. Podría dibujarse jugando softball o montando en bici. O bien podría pintar un parque con columpios en el que él recorre el pasamanos o se desliza por el tobogán. Exponga sus dibujos para motivarlo a que siga divirtiéndose de forma activa.

¿SABÍA USTED?

El sustancioso sabor de los champiñones puede imitar el de la carne, así que son perfectos para incorporarlos a las hamburguesas, albóndigas y rollo de carne. Añadirá nutrientes y sacará partido a sus dólares porque los champiñones cuestan menos que la carne. Trocéelos y mézclelos con carne magra de pavo o res. *Consejo:* Póngase como meta mezclar 50-50.

Simplemente cómico

P: ¿Qué juega y corre todo el día, regresa a casa por la noche y se queda en un rincón con la lengua fuera?

R: Tu zapatilla de deportes.



¿Qué hay en mi comida?

Enseñe a su hijo a consultar la lista de ingredientes de los alimentos envasados y creará un hábito para toda la vida que le ayudará a elegir sensatamente los alimentos. He aquí cómo:

- Dígame a su hijo que saque unos cuantos alimentos de la despensa o de la nevera y que lea los ingredientes en voz alta. ¿Cuál es el primero? ¿Y el último? Explíqueme que están listados por orden de cantidad, el alimento contiene la mayor cantidad del primer ingrediente y la menor del último ingrediente.

- Pídale que busque ingredientes específicos en las etiquetas. Por ejemplo, ¿en qué orden aparecen el trigo integral o el azúcar? Indíqueme que el azúcar viene bajo distintos nombres, incluyendo muchos que terminan en “osa” (*glucosa, fructosa, dextrosa, maltosa, sacarosa, jarabe de maíz de alta fructosa*).

- Que su hijo cuente el número de ingredientes. En lo tocante a listas de



ingredientes, en general son preferibles las más cortas. Si lee la lista debería reconocer muchas palabras. Si son largas y complicadas, probablemente son ingredientes químicos y no alimentos naturales.

- Anime a su hijo a que ponga en práctica lo que aprende cuando usted haga la lista de la compra. Puede leer listas de ingredientes que encuentre en la red para ayudarlo a usted a seleccionar productos. Sugíerale que busque variedades que listen la sal, el aceite y el azúcar hacia el final. O bien establezcan una norma general, por ejemplo, no más de cinco ingredientes. ♥

Juegos para la nieve

Cuando su hija se despierte en un día de nieve, ayúdela a aprovecharlo al máximo con estas dinámicas ideas.

Juegos de pistas. Para que su hija corra por la nieve, entierren por turnos un juguete de plástico y griten pistas para que los demás lo encuentren. *¿No hay nieve?* Escondan el juguete en los arbustos, en matorrales altos o detrás de un cobertizo.

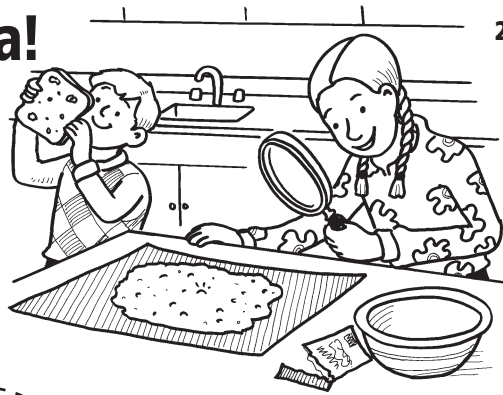
Senderos coloridos. Que su hija llene atomizadores con agua y colorante alimentario. Luego pueden hacer senderos coloridos para que cada persona los siga. *¿No hay nieve?* Rocíen con color la hierba (desaparecerá con la lluvia) o hagan senderos con guijarros. ♥



¡La levadura está viva!

Es posible que su hija no sepa que su pan está “vivo”. Dígale que experimente con un ingrediente esencial del pan—el organismo vivo conocido como levadura—y aprenderá más sobre los alimentos que come.

1. Dígale a su hija que vacíe un sobrecillo de levadura seca sobre cartulina oscura y que la examine con una lupa. ¿Se mueve o parece viva? (Sí.)



2. Que vierta a continuación la levadura en un cuenco y añada 1 cucharadita de azúcar y $\frac{1}{4}$ de taza de agua templada.

3. Dígale que espere 20 minutos y observe (verá burbujas en la mezcla). Puede verter de nuevo la mezcla en el papel oscuro y mirar otra vez con la lupa (verá movimiento).

¿Qué sucedió? Las burbujas son dióxido de carbono, el gas que se produce cuando la levadura “se come” el azúcar. El movimiento es la levadura que produce más levadura mientras continúa la reacción química.

Enséñele a su hija unos cuantos trozos de pan. Si mira con atención distinguirá dentro de él las burbujas horneadas, las cuales hacen al pan más ligero y esponjoso. ♡

P&R Promuevan los cereales integrales

P: He leído que los cereales integrales son importantes para la dieta de mi hija, pero no le gustan ni el arroz integral ni la pasta integral. ¿Qué debo hacer?

R: Por suerte hay muchas fuentes de cereales integrales. Sirva pastelillos de arroz integral con bananas o manteca de frutos secos o semillas. O bien dele mini bagels integrales con queso crema batido. Cuando compre mezcla para panqueques o gofres congelados, elija las variedades integrales. Y deje que su hija elija unos cereales integrales para probarlos.

También puede incorporar cereales integrales a las comidas que comen fuera. Pida masa integral cuando compren pizza, por ejemplo. Cuando los cereales integrales sean parte de los alimentos favoritos de su hija, ¡se los comerá más a gusto!

Nota: Los niños de 4–8 años de edad y las niñas de 9–13 necesitan 5 porciones de cereales al día, y los varones de 9–13 de edad necesitan 6. Al menos la mitad de esas porciones debería ser integral. Ejemplos de 1 porción serían $\frac{1}{2}$ taza de arroz o pasta cocinados, 1 rebanada de pan y 1 tortilla pequeña. ♡



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Mejores futbolistas

Su hijo puede hacer ejercicio, divertirse y mejorar su técnica en fútbol con estos juegos.

● **Recorrido de eslalon.** Coloquen en su jardín o en un parque obstáculos (conos de fútbol, cubos bocabajo) haciendo zigzag. Cada persona patea un balón de fútbol por el recorrido, entrando y saliendo por los obstáculos desde la salida a la llegada y de vuelta al punto de partida, sin golpear los obstáculos. Si golpea uno, vuelve al principio.

● **Tenis de fútbol.** Pongan un trozo largo de cuerda sobre la hierba. Hay un jugador en cada lado. Los jugadores se pasan el balón por encima de la cuerda, dejando que bote sólo una vez o ninguna.

● **Tiro al blanco.** Balanceen un balón de fútbol sobre un cono o un vaso de plástico. Los jugadores lanzan por turnos otro balón al primero. Anoten un punto cada vez que derriben el balón. ♡



EN LA COCINA

Hecho a mano

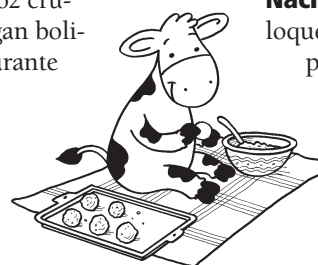
Cocinar y comer es todavía más divertido cuando su hijo usa sus manos. Cerciórese de que se lava bien las manos y hagan estas recetas.

● **Bolas de manteca de frutos secos.** Que su hijo mezcle 1 taza de manteca cremosa de frutos secos o semillas con $\frac{1}{3}$ de taza de miel, 1 cucharadita de vainilla y 3 tazas de cereales de arroz crujiente. A continuación, hagan bolitas con la masa. Enfrien durante 1 hora.

● **Crujiente de manzana.** Corten 4 manzanas en rebanadas. Que su hijo las extienda en una bandeja para el horno. Combinen

en un cuenco $\frac{1}{3}$ de taza de harina, 1 taza de copos de avena, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y 1 cucharadita de canela. Su hijo puede incorporar $\frac{1}{3}$ de taza de mantequilla con sus manos hasta que se formen migajas y luego poner la mezcla sobre las manzanas. Horneen 30 minutos a 375 °F.

● **Nachos.** Dígale a su hijo que coloque totopos horneados en un plato para el microondas y los recubra con frijoles refritos de lata (sin grasa) y queso descremado rallado. Gratinen hasta que el queso se derrita. ♡



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