

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2019



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Salteados vistosos

Añada variedad a la dieta de su hijo usando distintas combinaciones de verduras en los salteados. Mezclen col china con col roja y zanahorias, o calabacita con vainas verdes y pimiento rojo.



Podría descubrir verduras nuevas que le gusten. *Nota:* Para niños a los que no les gusta su comida “revuelta” podría saltear cada verdura por separado.

De paseo a la peluquería

Para aumentar los pasos diarios que da su hija, anden siempre que puedan. Caminen juntos cuando usted vaya a que le corten el pelo, o compre en la tienda de la esquina o vaya al banco. Usen las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas. *Consejo:* Cuando maneje, estacione lejos de la entrada para poder caminar un poco más.

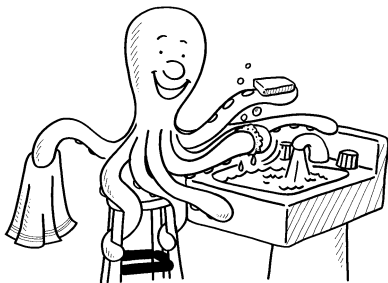
¿SABÍA USTED?

Muchas cadenas de supermercados ofrecen hoy día aplicaciones para celulares que pueden ayudarles a ahorrar dinero en su compra. Averigüe qué tiendas de su localidad disponen de esto y considere la posibilidad de descargar su aplicación. Encontrará cupones y descuentos además de las rebajas anunciadas.

Simplemente cómico

P: ¿Qué es lo peor de ser pulpo?

R: ¡Lavarte las manos antes de la cena!



Cocinar: Triturar, verter, medir y mucho más

Invite a sus hijos a la cocina para que ayuden a cocinar. Aprenderán a comer saludablemente, a planear comidas así como técnicas de cocina.

Experimenten

¿Galletitas saladas en forma de pez en lugar de tostones en la ensalada? ¿Un *parfait* de puré de papas y arvejas? ¡Por qué no! Proporcióneles ingredientes sanos, luego hágase a un lado y deje que sus hijos sean creativos. Se sentirán a gusto en la cocina y probablemente se coman lo que han preparado ellos mismos. *Idea:* Sugérelas que escriban e ilustren sus recetas en fichas de cartulina.

Actúen

Imagine que usted es una chef famosa de un programa de cocina y que sus hijos son el público. Demuéstreles cómo se usa un centrifugador de lechuga o un batidor. (“Pongo la tapa en el centrifugador. Ahora doy vueltas a la manivela ¡y ya está! Seca el agua de la lechuga.”) A continuación, que sus hijos se



turnen haciendo de chef famoso y que expliquen las técnicas que emplean.

Trabajo en equipo

Diga a cada persona que elija un grupo de alimentos (verduras, frutas, cereales, proteína, lácteos) y que elija un ingrediente de ese grupo. A continuación trabajen juntos para hacer un plato que incorpore todo. Digamos que eligen camote, manzana, tortillas de trigo integral, frijoles negros y queso. Podrían hacer enchiladas de camote, frijoles y queso con una guarnición de rodajas de manzana. ♥

Marzo: ¿León o cordero?

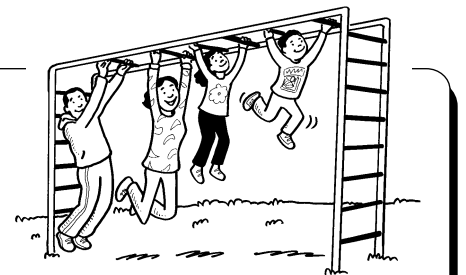
El refrán dice que “Marzo llega como un león y se marcha como un cordero”. Permanezcan activos haga el tiempo que haga con estas sugerencias.

En un día con viento...

Inflen un globo y salgan al aire libre para jugar al “balonviento”. Pongan el globo en medio del patio y persígalo en la dirección que lo lleve el viento. Cuando alguien lo atrapa, lo golpea con la mano para empezar otra vez el juego. Gana el jugador que atrape el globo cinco veces.

En un día tranquilo...

Vayan al parque para jugar a seguir al líder, como lo harían los corderitos. Su hijo podría guiar a su familia de puntillas sobre una barra de equilibrio, balanceándose por el pasamanos, trepando por una escalera y deslizándose por los recovecos del tobogán. ♥



Desayunos que refuerzan el cerebro

Un desayuno sano alimenta el cerebro de su hijo el día de un examen y todos los días. He aquí cuatro sencillas formas de conseguir una combinación de carbohidratos, grasa y proteína que potencia la concentración, la memoria y el pensamiento.

1. Verduras de hoja verde. Ponga unas cuantas hojas de espinacas, col rizada o acelgas en la batidora cuando le prepare a su hijo un batido de frutas.



Sírvalo con un bagel o un panecillo integral cubierto con crema de queso sin grasa.

2. Bayas. Sugíerale a su hijo que empiece bien el día añadiendo arándanos, frambuesas o fresas a su avena o al yogur griego.

3. Huevos. Recubra un waffle integral con huevos revueltos y que su hijo lo doble como un taco. O bien guarden en la nevera huevos cocidos. Para un desayuno completo, sirvan los huevos con cereal y una banana.

4. Aguacates. La grasa buena de los aguacates fomenta el desarrollo del cerebro. Su hijo puede aplastar la mitad de un aguacate, extenderlo sobre una tostada integral y espolvorearlo con chile quebrado si le gusta el picante. 🍷

DE PADRE A PADRE

Reduzcan los alimentos procesados

Sé que muchos paquetes de botanas y cenas precongeladas contienen demasiada azúcar, sal y grasa, pero ¡son tan prácticas! Se lo mencioné a la encargada del comedor de la escuela de mi hijo Isaiah y me dio un buen consejo.

Me sugirió que buscáramos alimentos cercanos a lo que encontraríamos en la naturaleza. Ahora Isaiah y yo usamos su “prueba” en la tienda. Yo pregunto “¿Crecen los chips de manzana en los árboles?” y él me responde “No, ¡pero las manzanas sí!”



Intentamos también comprar alimentos con menos ingredientes, dado que la encargada del comedor me dijo que solían estar menos procesados. Por ejemplo, hemos empezado a hacer versiones “reales” de los platos precongelados. Esta semana pasamos por alto fettuccine Alfredo para el microondas y compramos brócoli congelado, pasta integral, aceite de oliva y queso parmesano. Tardamos un poco más en preparar la cena, pero estaba más rica y era más nutritiva. 🍷



RINCÓN DE ACTIVIDAD

¡Soy corredora!

Un ejercicio físico completo y estupendo para su hija es correr. Pónganse las zapatillas de deporte y corran con estos juegos.

Correr, caminar, correr

Ayude a su hija a que aumente gradualmente las distancias que corre. Elijan por turnos un lugar (un árbol, un edificio). Corran hasta ese lugar, caminen 30 segundos y elijan el nuevo destino. Al principio pónganse de meta algo cercano, como la señal de stop al final del bloque. Serán capaces pronto de llegar corriendo a la escuela de su hija.



Encuentren el “tesoro”

Desarrollen la velocidad con este juego. Dígle a su hija que recoja en una cesta 20 objetos pequeños (cubo de Rubik, pisapapeles, pelota de tenis). Vayan a un campo cercano y esparzan en él los objetos, dejando mucho espacio para poder correr entre ellos. A continuación, que los jugadores corran para reunir los objetos, de uno en uno, y devuelvan cada uno a la cesta. 🍷

EN LA COCINA

Ensaladas agitadas

Llenen, agiten y coman. Ésta es la fórmula ganadora de estas ensaladas que son divertidas de preparar y sanas.

Para preparar: Dele a su hija un recipiente vacío. Dígle que lo llene con cualquiera de estas combinaciones, lo cubra con la tapa y agite, agite, agite.

Fantásticos fiambres. Trozos de restos de fiambres (jamón magro, pavo o carne asada), mozzarella descremada rallada, lechuga troceada, tomatitos uva y aliño rancho bajo en grasa.



Suroeste contundente. Carne de res molida cocinada, lechuga troceada, queso cheddar bajo en grasa rallado, tomate en dados y una pizca de condimento para tacos bajo en sodio.

Combinado de pasta. Macarrones cocidos, aceitunas negras, pimiento rojo troceado, queso parmesano rallado y aliño italiano.

Idea: Añadan algo que haga ruido como frutos secos o trocitos horneados de pan pita para que agitar la ensalada resulte aún más divertido. 🍷

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