

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2019

Liberty Charter School, Victory Charter School  
and Legacy Charter School



## BOCADOS SELECTOS

### Preparación de comidas y matemáticas

Las atareadas noches entre semana serán más llevaderas —y su hijo practicará las matemáticas— con esta idea. Pídale que doble la receta de lo que usted va a cocinar el fin de semana, por ejemplo los frijoles entomatados para la merienda del sábado o los huevos guisados del desayuno del domingo. Luego congele la mitad y guárdenla para un día de la semana.

### Ejercicios para el corazón

La actividad física vigorosa diaria es buena para el corazón de su hija y en general para su salud. Inmediatamente después de realizar actividad física (correr al aire libre, caminar de la escuela a casa, jugar al hockey), dígame que haga un rápido examen de su cuerpo. ¿Está sudando? ¿Le bate rápido el corazón? Si la respuesta es sí es que ha hecho ejercicio vigorosamente.



**¿SABÍA USTED?** Las verduras con hojas de color verde oscuro tienen más nutrientes que la lechuga iceberg. Para la próxima ensalada de su hijo elija espinacas, col rizada, arúgula o lechuga romana. Si sólo quiere comer iceberg, introduzca otras verduras añadiendo más poco a poco a cada ensalada que coma.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué tiene una boca grande pero nunca habla?

**R:** Un frasco.



## El otoño es para excursiones sanas

Con sus temperaturas más frescas y su abundancia de frutas y verduras, el otoño es una estación magnífica para las excursiones sanas en familia. He aquí unas cuantas ideas.

### Recojan manzanas

Elijan manzanas maduras y jugosas en un huerto o en la tienda. Su hija puede elegir distintas variedades como Red Delicious, Granny Smith y Macintosh. Luego, hagan una fiesta para probarlas y ver qué tipo le gusta más a cada uno de ustedes. Luego incorporen las manzanas a las comidas. Por ejemplo, añadan rodajas finas al sándwich de pavo o daditos a la avena.

### Visiten un mercado

Vayan a un mercadillo de agricultores o puesto de frutas y verduras y que su hija elija algunas vistosas verduras otoñales. Dependiendo de dónde vivan podría encontrar calabaza tipo bellota, nabos, brócoli, calabazas o col. En casa puede jugar a



las tiendas con esas verduras. Haga usted de cliente y hablen del sabor y la textura de cada alimento. Luego sirvan sus sanas “compras” en la cena.

### Marcha de “bingo”

Vayan de marcha para hacer ejercicio y apreciar el paisaje otoñal. Antes de salir, dígame a su hija que haga un tarjetón de bingo lleno de cosas que normalmente ven en su región esta temporada del año. *Ejemplos:* hoja roja, bellota, ardilla, piña, bandada de gansos. Los miembros de su familia tachan cada objeto cuando lo vean. Consigan cinco en fila y digan “¡Bingo!”

## El deporte forma el carácter

Practicar un deporte no sólo ayuda a su hijo a mantenerse en forma y aprender nuevas destrezas, sino que además puede formarle el carácter. Ayúdelo a que triunfe física y mentalmente con estos tres consejos.

1. Alabe su esfuerzo, su actitud positiva y su deportividad, en lugar de concentrarse en ganar.
2. Alabe la responsabilidad. Dígame que se ocupe de su equipo y que lave su uniforme y ropa de entrenamiento.
3. Dé ejemplo respetando a los jugadores, los entrenadores y los árbitros.

*Consejo:* Cerciórese de que su hijo lleva meriendas sanas y una botella de agua en su bolsa de deportes.



# "Magia" con microondas

Concédele protagonismo al microondas en su cocina ¡y usted y su hijo podrán preparar sanas comidas en casi nada de tiempo! Tenga en cuenta estas ideas.

**Papas.** Agujeree varias veces dos papas russet o dos camotes con un tenedor para que escape el vapor (y no exploten las papas). Luego cocine en el microondas 7–10 minutos.

**Pan.** Refresque los panecillos bagel y el pan. Envuélvalos en una toalla de papel seca y cocine en el micro 10–15 segundos hasta que se ablanden.

**Verduras.** Cocine al vapor verduras frescas o congeladas como brócoli, coliflor y habichuelas. Coloque las verduras en un cuenco apto para el microondas con 1 cucharada de agua por cada taza de verduras. Cocine fuego alto 3 minutos hasta que estén tiernas y crujientes.



Coloque la fruta entera en el micro y caliente 20 segundos. Cuando se enfríe, pártala por la mitad y exprímala. ♥

**Maíz.** Cocine maíz en el microondas ¡sin quitar la farfolla! Cocine dos mazorcas 4–5 minutos y retire fácilmente la farfolla y los pelos del maíz.

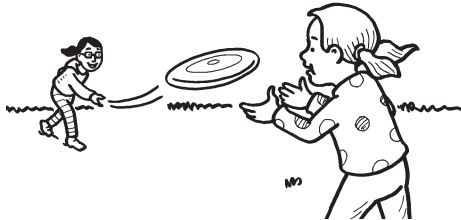
**Bananas.** Madure rápidamente una banana. No quite la piel y agujereela con un tenedor. Caliente 30–90 segundos, hasta que se ablande ligeramente.

**Cítricos.** Saque más jugo de los limones o las limas.

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Lanzamiento de Frisbee

Jugar con un Frisbee refuerza en su hija la coordinación de manos y ojos y la mantiene activa. Añada variedad con estos retos:



- Colóquense a unos cuantos pies de distancia y lánzense el Frisbee. Cada vez que lo atrapan, den un paso atrás. Comprueben a cuánta distancia pueden estar antes de fallar. Luego regresen a las posiciones iniciales y jueguen de nuevo.

- Cuelguen de un árbol un aro hula. Las jugadoras se colocan a ambos lados del aro y se lanzan el Frisbee a través del aro. Cuenten las veces que lo atrapan sin fallar.

- ¿Quién puede lanzar más lejos el Frisbee? Lánzelo por turnos y usen una piedra para marcar el lugar donde aterriza. ♥

## DE PADRE A PADRE

### Cocinar con los amigos

A mi hijo Garrett le encanta cocinar así que no me sorprendió cuando dijo que quería invitar a un amigo a cocinar con él en casa. Buscamos en la red recetas sanas y aptas para niños y se nos ocurrió una estupenda idea: "sushi" en cubitera.

Cuando llegó el amigo de Garrett se pusieron a cocinar el arroz. (Les dije que usaran arroz de grano corto porque es pegajoso.) Ellos lo midieron y lo pusieron en la cacerola y yo me encargué de la estufa. Mientras se cocía el arroz, cocinaron en el microondas espárragos, habichuelas y zanahorias pequeñas para usarlas como condimento. Yo partí las verduras y ayudé a los niños a hacer huevos revueltos.

Cuando se enfrió todo, los niños recubrieron una cubitera con aerosol de cocina, pusieron verduras y huevo en cada sección y las rellenaron bien con arroz. Enfriaron la cubitera cinco minutos, luego sacaron sus sushi y se los comieron. ¡El amigo de Garrett se divirtió tanto que ya ha invitado a mi hijo a cocinar en su casa! ♥



## EN LA COCINA

### Mojar en yogur

El yogur es un desayuno nutritivo y es también excelente para mojar en las meriendas o con las guarniciones. Con 1 taza de yogur griego natural, su hija puede hacer rápidamente estas deliciosas golosinas.

#### Moje de eneldo

Mezclen con el yogur  $\frac{1}{2}$  cucharada de eneldo fresco y otro tanto de cebollino (o  $\frac{1}{2}$  cucharadita seco). Sirvan con galletitas saladas integrales o chips de pan pita horneado.



#### Toque de canela

Mezclen con el yogur  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de canela y  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de nuez moscada y otro tanto de extracto de vainilla. Tendrán una refrescante merienda para después del colegio mojando palitos de pretzel integrales o fresas.

#### Almendra y arce

Añadan al yogur 1 cucharadita de sirope de arce y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de extracto de almendra. Incorporen  $\frac{1}{4}$  de taza de láminas de almendras. Es perfecto para comer con fruta o con galletas integrales bajas en grasa. ♥

## 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 • rfcustomer@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