

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2019



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Ensalada + cereales integrales

He aquí una fácil idea para introducir más cereales integrales en la dieta de su hijo. Cueza cereales como arroz integral o pasta integral y añádalos a las ensaladas. Es probable que le guste el contraste de los cereales templados y las frescas verduras. *Consejo:* Mantenga el interés usando cereales diferentes como la cebada o el farro.

Sillas musicales activas

La próxima vez que su hija invite a sus amigas a venir a su casa, jueguen a una variación de las sillas musicales. En cada turno, diga un movimiento que deben hacer cuando se detenga la música y antes de que las jugadoras se sienten. *Ejemplo:* “Salta todo lo alto que puedas para tocar el cielo”. Si una jugadora se olvida, o no consigue silla, es eliminada. Gana la última persona que quede en el turno y ella se encarga de proponer el nuevo movimiento.



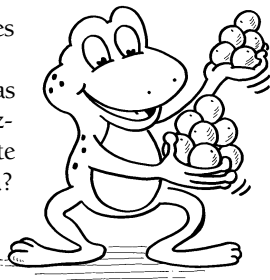
¿SABÍA USTED?

Si su hijo recibe en la escuela comidas gratis o a precios reducidos, puede seguir recibéndolas durante el verano con el Summer Food Service Program. Pregunte al orientador escolar por la ubicación de los servicios en su comunidad. Quizá se encuentren en escuelas, parques o centros de recreo y es posible que se incluya el transporte.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tienes cuando hay cinco naranjas en la mano izquierda y siete en la derecha?

R: ¡Manos grandes!



Meriendas veraniegas bien pensadas

Sin la rutina de los días escolares que estructuran la alimentación de su hija, quizá necesite algo más de dirección para elegir bien. Tenga en cuenta estos consejos para que coma meriendas sanas durante el verano.

Abastecerse

Deje que su hija elija en la tienda ingredientes nutritivos para la merienda y en casa guárdelos en lugares de cómodo acceso. Podría poner el queso de hebra, los palitos de zanahoria y las uvas en un cajón de la nevera. También podría colocar las galletitas saladas integrales, las palomitas sin condimentos y las nueces sin sal en una cesta de la despensa. *Idea:* Ponga notas en los tentempiés con mensajes como “¡Elígeme! ¡Te sentaré bien!”

Hacer un menú

¿Su hija necesita llevar la merienda a la guardería o al campamento? Dígale que se haga un menú semanal de meriendas, igual que el menú de almuerzos de su escuela. Tendrá voz y voto en lo que coma y sabrá que llevarse cada mañana. Échele



una mano cuando envuelva rodajas de manzana y queso en una tortilla de trigo integral o restos de pollo y verduras en una hoja de lechuga, por ejemplo.

Meriendas al aire libre

Combinen la merienda con la actividad física. Preparen meriendas sanas como hummus y palitos de apio o bananas y manteca de cacahuate. Luego llévense un balón, y vayan a merendar a un parque cercano caminando o en bici. Extiendan una manta en la hierba o coman en una mesa del parque. Cuando terminen, jueguen al balón. 🍎

Juegos bajo las estrellas

Jugar al aire libre en una cálida noche de verano puede crear recuerdos maravillosos para su hijo. Inspírense con estas activas ideas.

● **Sigan las estrellas.** Indíquelo las constelaciones como la Osa Mayor. Su hijo puede copiar la “imagen de la estrella” en la hierba colocando juguetes pequeños que reproduzcan la forma. Dígale que camine o que salte por el camino estrellado. *Consejo:* Usen un libro de la biblioteca o una aplicación del teléfono para identificar las constelaciones.

● **Pilla pilla con linterna.** En esta versión del pilla pilla, el que “la lleva” pilla a los otros jugadores con un rayo de luz. Se atrapa a los jugadores iluminándolos con la linterna. Jueguen hasta que sólo quede un jugador. Esa persona “la lleva” a continuación. 🌟



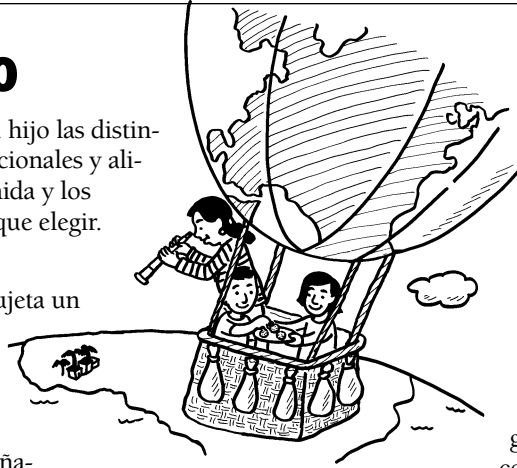
Alrededor del mundo

¿En busca de una forma sana de enseñar a su hijo las distintas culturas del mundo? Combinen juegos tradicionales y alimentación para explorar la diversidad en la comida y los juegos de la gente. He aquí dos países entre los que elegir.

Armenia

Jueguen a un torneo de huevos. Cada jugador sujeta un huevo cocido como una espada. Un huevo da golpecitos al otro hasta que uno de los dos se casca. Guarden los huevos para la merienda.

Coman ensalada de pepino y tomate. Corte 3 pepinos y 2 tomates en trozos de 1 pulgada. Añadan $\frac{1}{3}$ de taza de cilantro picado y otro tanto de perejil. Combinen en un tazón 2 cucharadas de jugo de limón y $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva y aliñen con esto la ensalada.



Ghana

Jueguen a pilolo. Con un grupo de cinco o más personas, pinten una docena de piedras y que el “líder” los esconda por el jardín. En cada turno, el líder se coloca en la línea de meta y exclama *pilolo* (“tiempo de buscar” en ghanés). El primer jugador que encuentre una piedra y cruce con ella la línea de meta, se anota un punto y se convierte en el líder. El nuevo líder esconde las piedras y el grupo juega otra vez. Gana el jugador con más puntos al cabo de 10 turnos.

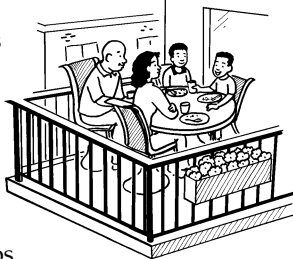
Coman *omo tuo* (bolas de arroz). Preparen arroz siguiendo las instrucciones del paquete, aplástenlo con un majador de papas y hagan bolas con una cuchara para helado o un sacabolos para melón. Pongan *omo tuo* en platos de su sopa favorita.

Consejo: Ayude a su hijo a localizar cada país en un mapa. Podría informarse sobre los alimentos de los países vecinos: verá que en la misma región pueden existir platos parecidos. ♥

DE PADRE A PADRE Almuerzo dominical

Entre la escuela, el trabajo, el entrenamiento de fútbol y los Lobatos nuestra vida familiar estaba tan ocupada que apenas nos quedaba tiempo para cenar juntos. Así que se me ocurrió la idea de establecer un almuerzo dominical regular.

Les conté el plan a mis hijos y les pedí ideas para el menú. Mi hijo menor sugirió panqueques. El mayor dijo que huevos revueltos.



Nos pusimos de acuerdo sobre los menús para todo un mes y coincidimos en que todos ayudaríamos a preparar la comida.

Al cabo de unas cuantas semanas, el almuerzo dominical se ha convertido en una tradición familiar. ¡Nos hace ilusión la comida sana y la compañía! He aquí la receta para uno de nuestros platos favoritos, tostada francesa con canela. Batan 3 huevos con 1 cucharadita de canela y 1 cucharadita de azúcar. Mojen 6 rebanadas de pan integral en la mezcla. Cocinen las rebanadas en una sartén recubierta de aerosol de cocina, hasta que el exterior esté crujiente. ♥

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.

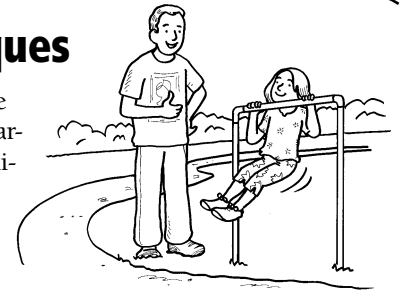
ISSN 1935-4673



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Descubran su parques

Los senderos, los programas de la naturaleza, los deportes y los parques ofrecen muchas oportunidades de que su familia realice actividad física. ¡Y muchos son gratis! Conozcan los parques de su condado, regionales, estatales y nacionales con estas sugerencias.



- **Explore los senderos.** Caminen por senderos que interesen a su hija, quizá le guste uno en el que haya que atravesar una cascada o un arroyo. Si un sendero tiene puestos para hacer ejercicio a lo largo del camino, deténganse para hacer flexiones en barra, abdominales u otros ejercicios.
- **Apúntense para un evento especial.** Contribuyan al medio ambiente o aprendan sobre la naturaleza mientras realizan actividad física. Pueden participar en un día de limpieza en el parque o en una expedición con otras familias para observar pájaros.
- **Prueben un deporte.** Busquen campos o circuitos donde su hija pueda jugar al tenis, al disco golf o al voleibol de playa, por ejemplo. Quizá halle algo que le apetezca practicar con regularidad. ♥

EN LA COCINA

Postres con fruta

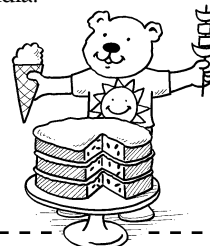
Celebren las jugosas frutas del verano con postres que tengan tan buen sabor como buen aspecto. Además su hija se divertirá haciéndolos con usted.

“Pastel de capas” de sandía

Corte tres rodajas redondas de sandía. Que su hija mezcle 1 taza de yogurt griego natural desnatado, 1 cucharada de miel y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de extracto de vainilla. A continuación, que extienda la mezcla sobre cada rodaja de sandía y coloque las “capas” en forma de pastel.

Helado de bayas

Dígale a su hija que mezcle arándanos, frambuesas y moras con nata montada descremada. Puede llenar un cucurucho de helado con la mezcla y espolvorear nueces por encima.



Keababs de frutas

Su hija puede ensartar en una brocheta de madera uvas y trozos de manzana, banana y melón, alternándolas para hacer una secuencia vistosa. ♥