

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

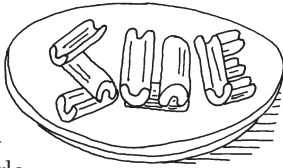
Febrero de 2012



## BOCADOS SELECTOS

### Personalízalo

¡Anime a su hija a que coma alimentos nutritivos usándolos para representar su nombre! Podría formar sus iniciales con trozos de queso, colocarlas sobre pan integral y tostarlo hasta que el queso se derrita un poquito. O bien deletree su nombre con tiras de pimiento y palitos de apio y sirva hummus para mojar.



### Proteger los dientes

En honor del Mes de la Salud Dental, ayude a su hijo a que se habitúe a comer y beber alimentos buenos para los dientes. Por ejemplo el queso, los frutos secos, los huevos, el pollo, la carne y la leche protegen el esmalte de los dientes. Y las frutas y verduras crujientes pueden prevenir las caries. ¿Las mejores bebidas? El agua y la leche en lugar de bebidas azucaradas como los refrescos.

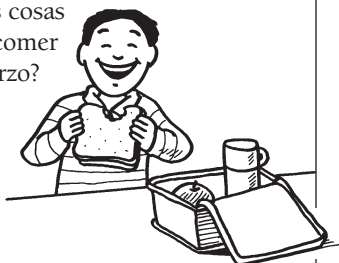
### ¿SABÍA USTED?

Las hierbas aromáticas y las especias añaden saludablemente sabor a las comidas. En lugar de acudir al salero, añada pimienta de cayena a los huevos, romero a las carnes o estragón a las verduras. *Idea:* Que su hija cultive hierbas aromáticas en macetas y corte unas cuantas cuando usted cocine.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué dos cosas no puedes comer en el almuerzo?

**R:** El desayuno y la cena.



Gwinnett School Nutrition Program  
Karen Hallford, MS, RD, CSP

## Ejercicio físico en familia

La familia que hace ejercicio en común... ¡mejora la salud en común! Facilite—y amenice—el ejercicio físico haciendo un gimnasio en casa. He aquí cómo.

### 1. Encontrar un lugar

Dedique un rincón del sótano o del cuarto de estar al ejercicio. Dígales a sus hijos que hagan una señal (“Nuestro gimnasio”) y la cuelguen en ese lugar.



### 2. Recoger equipo

Consiga una pelota grande, un taburete pequeño, una cuerda de saltar, y una esterilla o una toalla. Juntos, hagan pesas llenando botellas de agua con arena, agua o centavos.

### 3. Planeen ejercicios

Ayude a sus hijos a que nombren, describan e ilustren ejercicios físicos para cada componente del equipo en fichas de cartulina.

*Alrededor del mundo:* Sujeta la pelota con los brazos caídos y derechos. Traza con ella círculos grandes frente a ti, sin doblar los brazos.

*Subir y bajar:* Súbete al taburete y bájate. Repite esto rápidamente de 10 a 15 veces.

*Frijol saltarín:* Salta a la cuerda con ambos pies durante 20 segundos, luego con pies alternos 20 segundos con cada uno.

*Arqueado como un gato:* Colócate en la esterilla apoyándote en las manos y las rodillas. Arquea la espalda hacia arriba y mantén la postura. Deja caer el estómago y mantén la postura. Repite durante 1 minuto.

*En cuchillas:* Sujeta un peso en cada mano, agáchate hasta ponerte en cuchillas y luego levántate. Hazlo de 5 a 10 veces.

### 4. Hacer el circuito

Coloquen el equipo en un círculo y pongan junto a cada pieza la ficha con el ejercicio correspondiente. *Idea:* Decidan el momento para hacer el circuito con regularidad, por ejemplo en días alternos. ♥

## Fieles a la leche descremada

Anime a su hija a que beba varios vasos de leche al día, pero que sea sin grasa. Conseguirá así el calcio que necesita y evitará la grasa que no necesita. Considere estas estrategias:

- Compre sólo leche descremada y que su hija la consuma con el cereal y para beber.
- Para añadir variedad, prueben otros tipos de leche sin grasa como la de arroz o la de soya con vainilla.
- Recuérdele a su hija que beba leche descremada con el almuerzo en la escuela. Tanto si compra el almuerzo allí o lleva el suyo propio al colegio, puede comprar la leche en el comedor escolar. ♥



# Abastecer la despensa

¿Quiere que sus hijos coman comidas y meriendas más sanas? La mitad de la tarea es tener a mano los alimentos y los ingredientes indicados. Ponga a prueba estas sugerencias:

- Consulte con sus amigos, en la red o en libros de cocina para encontrar ideas sobre qué abastecer. A continuación, hágase su propia lista en la computadora, en el teléfono inteligente o en una libreta. *Idea:* Incluya tentempiés sanos como pastelitos de arroz, galletas saladas horneadas y barras de cereales integrales.



- Procure colocar los alimentos más sanos a la altura de los ojos de sus hijos en la despensa y en la nevera. Si lo primero que ven son las pipas de girasol sin sal o las tacitas de compota de manzana, lo más probable es que coma esas cosas antes que las chips que no puede alcanzar en el estante más alto.
- Establezca una rotación con lo que compra para que sus hijos prueben comidas nuevas. Puede cocinar distintos tipos de cereales integrales para la cena, por ejemplo, si tiene en la despensa arroz integral, quinoa y cuscús integral.

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Diversiones activas de interior

Cuando el clima invernal fuerce a sus hijos a quedarse en casa, pueden seguir siendo activos. Sugiera estas ideas.

- **Representar poemas infantiles o canciones.** Sus hijos pueden amontonar almohadas y subir la “colina” y bajar rodando como Jack y Jill. También pueden ser el mono y la comadreja persiguiéndose “alrededor de la morera”.



- **Hacer un camino de colores.** Dígales a sus hijos que hagan un sendero con calcetines de diversos colores (o con trozos de cartulina). A continuación que se turnen diciendo un color para que todos los participantes sigan el camino pisando sólo en ese color. *Variación:* Pisen en cualquier color menos en el que nombren.

- **Traer el exterior al interior.** Que sus hijos lancen a canasta haciendo pelotas con papel de periódico y lanzándolas a cubos o papeleras. También podrían botar con cuidado una pelota de tenis en una raqueta. O podrían meter goles con delicadeza en una portería como el marco de una puerta o bajo una mesa.

## 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  
540-636-4280 • 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



*Nota:* Explique que hay que consumir ciertos alimentos en un cierto plazo. A continuación, cuando coloquen la compra, dígame a su hija que ayude a colocar los ingredientes más recientes en el fondo y los que tengan fechas de caducidad más antigua delante a fin de consumirlos antes.

## DE PADRE A PADRE

### Cocinar con una amiga

A mi hija Grace le encanta cocinar así que no me pilló de sorpresa cuando me dijo que quería invitar a una amiga a casa a cocinar. Buscamos en la red una receta entretenida—y sana—y se nos ocurrió hacer sushi con cubitos de arroz.

Cuando llegó su amiga empezaron por el arroz. (Les sugerí que usaran arroz de grano corto porque es más pegajoso.) Les dejé que midieran y virtieran, pero yo me ocupé de la estufa. Mientras se cocía el arroz cocinaron en el microondas espárragos, habichuelas verdes y mini zanahorias como aderezos. También les ayudé a hacer huevos revueltos.

Cuando todo se hubo enfriado, las niñas rociaron una bandeja para cubitos de hielo con aerosol para cocinar, colocaron un aderezo en cada sección y pusieron arroz por encima, bien apretado. Metieron cinco minutos la bandeja en la nevera y a continuación sacaron de la cubitera su sushi y comieron. La amiga de Grace se divirtió tanto que ya ha invitado a mi hija a cocinar otro día en su casa.



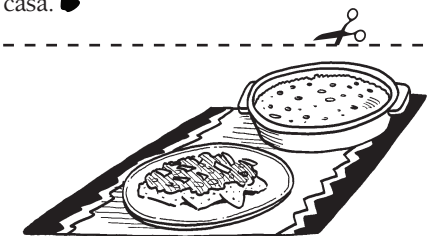
## EN LA COCINA

### Hecho a mano

Cocinar y comer es todavía más divertido si su hijo lo hace con las manos. Asegúrese de que se lava bien las manos y hagan estas recetas.

**Bolas de manteca de cacahuete.** Que su hijo mezcle 1 taza de manteca cremosa de cacahuete con  $\frac{1}{3}$  de taza de miel, 1 cucharadita de vainilla y 1 taza de cereal de arroz hinchado. A continuación, que haga bolitas con la mezcla. Refrigéren una hora.

**Crocante de manzana.** Parta 4 manzanas en rodajas. Dígame a su hijo que las coloque en capas en una fuente para horno y que combine  $\frac{1}{3}$  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. Puede incorporar con la mano  $\frac{1}{3}$  de taza de mantequilla hasta que la mezcla parezca migas y a continuación espolvorearla sobre las manzanas. Horneen 30 minutos a 375° F.

**Nachos.** Que su hijo coloque chips de tortilla horneados en un plato para el microondas. A continuación, que los recubra con frijoles refritos (sin grasa) y queso rallado. Cocinen en el microondas hasta que el queso se derrita.