

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2021



BOCADOS SELECTOS

Almuerzos favoritos

Lea el menú de la escuela con su hija y dígame que rodee con un círculo la comida que le gustaría comer esta semana. Al terminar la escuela cada día, dígame que califique sus preferencias en una escala de 1–5 “manzanas”. Puede dibujar manzanas en el menú para recordar sus favoritos. *Consejo:* Anímela a que dé otra oportunidad a los alimentos calificados con 1 y 2. A veces hay que probar varias veces un alimento nuevo para que nos guste.

Activos después del colegio

Sugírela a su hijo que haga una lista con seis cosas activas que puede hacer. *Ejemplos:* 1. Pelotear con pelotas de tenis. 2. Correr con el perro. 3. Jugar al pilla pilla. Cada día después del colegio puede lanzar un dado y hacer la actividad que tiene ese número en su lista. Logrará que su corazón bata con fuerza y al quemar energía le resultará más fácil concentrarse en su tarea más tarde.



¿SABÍA USTED?

Cuando su hija prefiere la fruta entera al jugo, ingiere más fibra y nutrientes, y menos azúcar. Por ejemplo, 1 taza de jugo de naranja tiene casi nada de fibra y 24 gramos de azúcar, mientras que una naranja tiene 3 gramos de fibra y 14 gramos de azúcar. Sugírela que pruebe por lo menos una fruta nueva cada mes, ya sea fresca, congelada o enlatada en su propio jugo.

Simplemente cómico

P: ¿Qué ingrediente funciona mejor cuando está roto?

R: Un huevo.



Cómete el ABC

Su hijo puede explorar al mismo tiempo una gran variedad de alimentos sanos y el abecedario. Con estas actividades recorrerán el abecedario comiendo.

Busca del abecedario

“¡A es para aguacate!” Ayude a su hijo a que encuentre nuevos alimentos que podría probar convirtiendo la compra en una aventura con el abecedario. En una libreta puede hacer una lista de alimentos sanos para cada letra (nectarina para la n, quinoa para la q). *Idea:* Explíquele que las frutas, las verduras, los cereales integrales, las carnes magras y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa son más sanos que cosas como las galletas y las papas fritas.

Cenas con el abecedario

“¡Es la noche de la C!” Su hijo puede elegir una letra del abecedario y usarla como tema para planear una comida. Podría decidirse por calzones integrales hechos con masa comprada en la tienda y rellenos de carne magra y queso Cotija y



añadir una guarnición de melón cantalupo. *Idea:* Anímelo a que use la primera letra de su nombre. ¡A Eli podría apetecerle probar espárragos a la parmesana!

“Escribir” con golosinas

A su hijo le hará ilusión comer golosinas sanas que pueda usar para formar letras. Podría colocar palitos de jicama o de zanahoria para deletrear palabras o escribirle a usted un breve mensaje (“Te quiero”). *Idea:* Busquen moldes para galletas en forma de letras en la tienda del dólar y que su hijo las use para cortar sándwiches, gofres y panqueques en forma de palabras. ♡

Mi programa de cocina

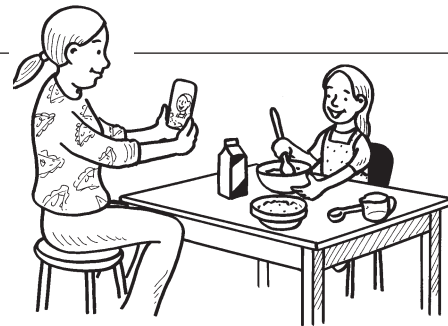
Con su propio programa de cocina su hija puede enseñar a los “espectadores” a comer saludablemente ¡de paso que practica la expresión oral y la presentación!

1. Dígame a su hija que elija un plato que van a hacer, por ejemplo ensalada de atún o brochetas de fruta.

2. Ayúdela a preparar los ingredientes. Por ejemplo, quizá tenga que cortar el apio o abrirle una lata de atún.

3. Filme a su hija mientras cocina. Puede explicar los pasos (“Estoy mezclando yogurt griego descremado con apio y atún”) e incluir ideas sobre nutrición (“Voy a comer esta deliciosa ensalada de atún con galletitas de arroz”).

4. Dígame que comparta su programa con sus amigas y que luego grabe otro “episodio”. ♡



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Mejores opciones de comida rápida

La comida rápida quizá sea un hecho poco sano de las vidas ocupadas. Comparta con su hija estos consejos para elegir mejor y reforzar la nutrición cuando coman comida rápida.

Diseñar una combinación sana.

Existen combinaciones de comida sana con nombres de celebridades: ¿por qué no sugiere a su hija que invente una con el suyo? Por ejemplo, el “Charlotte” podría incluir un sándwich de



pollo a la parrilla con un panecillo integral, mostaza y lechuga extra, tomate y pepinillos, junto con una ensalada de fruta. Le hará ilusión pedir su plato especial cuando compren comida para llevar.

Compartir porciones. ¿Le suplica su hija que compren papas fritas o un batido cuando compran comida rápida? Piense en dejarle que elija un “extra” para que todos lo compartan: le enseñará a comer ese tipo de alimentos con moderación.

(“Pónganos un batido pequeño de vainilla con dos vasos extra, por favor”). Si quiere crema agria en su taco, podrían pedir la crema aparte para que cada miembro de la familia se sirva un poco. 🍷

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Caminen y aprendan

Caminar es una de las cosas más fáciles que puede hacer para ayudar su hijo—y a toda la familia—a mantenerse en forma. Aprendan, además, mientras pasean con estos temas.

● **Naturaleza.** Cuenten cuántos tipos de mamíferos, aves o insectos localizan. O bien vean cuántas flores pueden encontrar de colores distintos.



● **Contar cuentos.** Inventen juntos una historia sobre algo interesante que vean, como un auto antiguo, una nueva tienda de pasatiempos o un avión que los sobrevuela.

● **Formas.** Que su hijo busque señales de distintas formas por la calle. También podría trazar la ruta en forma geométrica (cuadrado, hexágono), usando un mapa o un GPS para hallar el camino. 🍷

P&R ¡Traigan la gimnasia a casa!

P: A mi hija le encanta la clase de gimnasia en la escuela. ¿Cómo puedo aprovechar su entusiasmo para animarla a que sea más activa en casa?

R: La clase de educación física de su hija es una gran fuente de ideas para juegos y actividades que puede hacer también fuera del colegio.

En primer lugar, pídale que le hable de la clase de gimnasia. ¿A qué jugó hoy? ¿Aprendió un juego o una destreza nueva como balón con patineta o acrobacias? Dígale que le demuestre esos movimientos: le deleitará con una voltereta o una rueda de carro.

A continuación sugiérale a su hija que comparta algunas de sus actividades favoritas de educación física con toda la familia. Podría organizar un juego de “pilla pilla a larga distancia” usando fideos de piscina o enseñarles a hacer malabarismos con pañuelos. El interés de ustedes le dejará claro que la actividad física es importante y descubrirá que puede traer la gimnasia a casa. 🍷



EN LA COCINA

Avena con un cambio

Estos sabrosos desayunos con cereales integrales no son el típico tazón de avena. Su hijo puede prepararlos para hacer una comida reconfortante de la que disfrutará.

Mezcla de avena al horno

En una batidora combine $\frac{1}{2}$ taza de hojuelas de avena. 1 banana de tamaño medio, 1 huevo, 1 cucharada de sirope de arce, $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear, $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla y una pizca de sal. Mezcle todo a velocidad alta para conseguir una masa suave y viértala en una fuente del horno de 8 onzas o en un molde recubierto de aerosol para cocinar. Hornee 20–25 minutos

a 350 °F hasta que salga limpio un palillo de dientes insertado en el centro.

Avena de noche

Mezcle $\frac{1}{2}$ taza de hojuelas de avena, $\frac{1}{3}$ de taza de yogurt griego natural sin grasa, $\frac{2}{3}$ de taza de leche descremada, $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla y 1 cucharadita de pasas. Añada $\frac{1}{4}$ taza de rodajas de fresas, duraznos troceados o pedacitos de piña (enlatada en su jugo y escurrida). Vierta todo en un frasco limpio o un recipiente semejante que tenga una tapa que cierre bien. Tape el frasco y refrigere durante la noche. ¡A la mañana siguiente el desayuno está listo! 🍷



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