

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2010

Brought to you by the  
Morris Educational Foundation

## BOCADOS SELECTOS



### Matemáticas + forma física

Dele a

su hijo la posibilidad de combinar la práctica de las matemáticas y el ejercicio con “recreos matemáticos” diarios. Dele instrucciones que incluyan un problema de matemáticas y una actividad física. Por ejemplo: “Haz 2 + 2 saltos de tijera” o “Haz 11 – 2 volteretas laterales”. Que él le dé a usted instrucciones para su recreo matemático.



### ¿SABÍA USTED?

Los niños tienden a comer más cuando están aburridos. Procure evitar esto asegurándose de que su hija permanezca activa después de la escuela. Podría ponerle un horario para los deberes y los juegos. Anímela a jugar al aire libre con sus vecinos o a invitar a amigos a casa. O bien apúntela a una actividad como una liga de deportes o un programa de naturaleza.

### Donen alimentos sanos

Anime a su hijo a pensar en las necesidades de los demás. Podría ayudar a encontrar alimentos empacados en lata o en caja en su casa o en el supermercado para llevarlos al refugio para los sin techo o a una despensa pública. Anímelo a seleccionar alimentos sanos como frijoles enlatados, atún envasado en agua, avena y pasta integral.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué no hay restaurantes en el espacio?

**R:** ¡Porque no tendrían ninguna atmósfera!



## Tiempo de ensaladas

¿Le gustaría que su hijo comiera más ensalada? ¡Añada un poco de creatividad a las verduras! He aquí unas cuantas ideas.

### Hagan la suya propia

Su hijo podrá decidir qué poner en su ensalada si hacen un bar de ensaladas en casa. Puede colocar un cuenco grande de lechuga y cuencos más pequeños con distintas verduras y guarniciones. O bien deje que su hijo seleccione los ingredientes y prepare la ensalada para toda la familia. Un niño pequeño puede lavar y trocear la lechuga y poner por encima las verduras que haya cortado usted. Enseñe a los niños algo mayores cómo usar un cuchillo sin cortarse.

### Cambien el aspecto

No es obligatorio servir la ensalada exclusivamente en un cuenco. Colóquela en una base fina para pizza (comprada en la sección de congelados del supermercado), córtela en triángulos y pongan por encima el aliño. Coloquen unas cuantas cucharadas de ensalada en una tortilla sin grasa y



enrollen en forma de burrito. O bien vacíen un tomate y llenen el hueco con ensalada.

### Usen ingredientes interesantes

Su hijo comerá más ensalada si le añaden variedad. Los tomatitos uva proporcionan un bocado de sabor. Pongan color con remolacha roja de lata o mandarinas. Incluyan cereales añadiendo cuscús, quinoa o arroz previamente cocinados. Espolvoreen por encima de la ensalada fideos chow mein, palitos de sésamo o trocitos de pacana.

*Idea:* Que su hijo pruebe unos cuantos aliños bajos en grasa hasta que encuentre el que le guste. Una opción distinta y sana es salsa, especialmente una variedad con fruta como mango o durazno. ♥

## Mantengan la salud

Fresas, zanahorias, huevos... éstos y otros alimentos contienen vitaminas que pueden reforzar el sistema inmunológico y ayudar a prevenir—o acortar—resfriados este invierno.

**Vitamina A.** Verduras y frutas de color naranja intenso (zanahorias, camotes, calabaza, mangos, albaricoques), verduras de color verde oscuro, leche, yema de huevo.

**Vitamina C.** Cítricos (naranjas, tangerinas, toronja), fresas, guayaba, kiwi, melón cantalupo, brécol, col.

**Vitamina E.** Huevos, cereales integrales, germen de trigo, nueces, aguacates.

**Zinc.** Leche, queso, yema de huevo, legumbres (garbanzos, lentejas, habas), cereales integrales, carne magra, pollo, pescado.

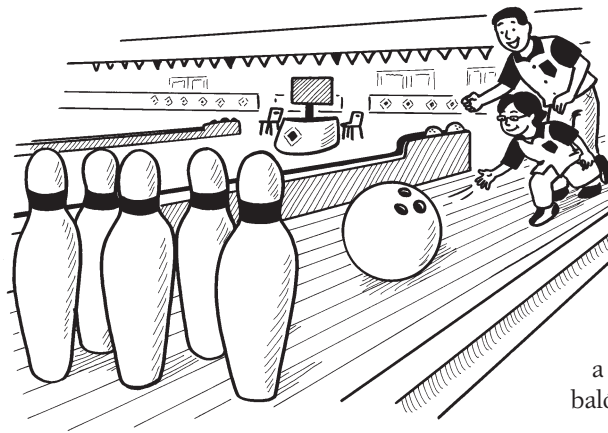
*Nota:* Lavarse con frecuencia las manos es una de las mejores formas de evitar las enfermedades. Acostumbre a su hija a que se lave las manos con frecuencia, especialmente antes de preparar alimentos o de comer. ♥



# Una familia activa

¡La familia que juega unida, se pone en forma unida! Este año, procure añadir más actividad física a su vida familiar. Anime a su hija a seguir el ejemplo de usted con estas ideas.

**Diviértanse juntos.** Podrían unirse a una liga de bolos para padres e hijos o tomar una clase de kárate para principiantes en el centro comunitario. Planeen eventos familiares divertidos como una excursión en bici el fin de semana o una marcha en el bosque. Enseñe a su hija los gritos de animación que usted hacía en su escuela y que ella se invente los suyos propios.



## Jueguen a la pelota.

¿Les gusta ver béisbol o fútbol americano? ¿Tiene su hija un equipo favorito de béisbol o de fútbol? Salgan al aire libre y practiquen lo que han visto. Láncense una pelota de béisbol, tiren a canasta o pásense un balón de fútbol.

## Hablen de ello.

Que su hija sepa que la actividad física proporciona placer. (“Qué estupendo fue el paseo a la hora de comer: ¡me dejó listo para la tarde!”) *Idea:* Use las palabras “diversión” o “juego” cuando haga sugerencias. Muchos niños—como muchos adultos—creen que el ejercicio es aburrido. ♥

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Toma cinco

Si su hijo tiene cinco minutos libres, tiene tiempo para hacer ejercicio. He aquí tres rápidos ejemplos.

#### Lanzar el balón

De pie, sujeta un balón de tamaño mediano a la altura del pecho. Lánzalo hacia arriba y sube los brazos para recogerlo. Baja el balón hasta tu pecho. Repite 10 veces.

#### Alpinista

Ponte a gatas, con los brazos rectos y las palmas planas en el suelo. Levanta la rodilla derecha hacia el brazo derecho y devuélvela a su posición. Levanta la rodilla izquierda hasta el brazo izquierdo y colócala otra vez. Repite rápidamente durante 1 ó 2 minutos.



#### Elevaciones de cadera

Siéntate con las piernas estiradas y las manos planas en el suelo (hacia fuera). Sin doblar los codos levanta las caderas hasta que el cuerpo esté recto y sólo toques el suelo con los talones y las manos. Baja a la posición inicial. Repite 10 veces. ♥



## EN LA COCINA

### Pucheros calientes

Cuando hace frío, caliente a su familia con sopas y guisos succulentos. He aquí dos.

**Estofado de carne.** Salteen 1 ½ libra de ternera molida en una sartén y escurran. Coloquen la carne en una cacerola y añadan 2 patatas en rodajas, 2 zanahorias en rodajas, 1 bolsa de guisantes congelados, 1 lata de sopa de tomate y 1 taza de agua. Calienten hasta que hierva. Bajen el fuego y cocinen durante una hora hasta que las verduras estén tiernas.

**Sopa china de fideos.** Calienten 1 cuarto de caldo bajo en sodio (pollo, ternera o verduras) en una cacerola grande. Echen 1 taza de pollo cocinado o trozos de tofu. Agreguen 1 lata de castañas de agua en rodajas y 1 lata de brotes de bambú (escurridos), ½ de chícharo mollar y ½ taza de rodajas de champiñones. Cocinen 10 minutos. Añadan un paquete de fideos chinos finos (o espaguetis), 1 ½ taza de bok choy o espinacas y 1 cucharadita de aceite de sésamo. Cocinen 5 minutos más. ♥



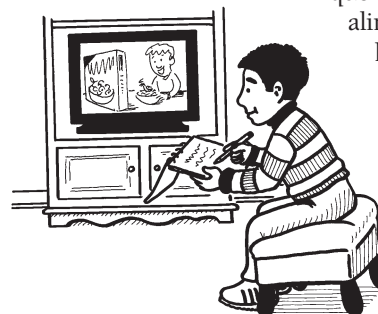
## P & R ¡Quiero eso!

**P:** Mi hijo siempre pide la comida que ve en los anuncios de TV pero sé que frecuentemente no son cosas sanas. ¿Cómo puedo ayudarlo a que elija alimentos sanos?

**R:** Éste es un buen momento para ayudar a su hijo a aprender sobre los anuncios y la influencia de los medios de comunicación. Dígame que anote en un cuaderno los anuncios de comida que ve en la TV. Puede escribir el nombre del producto y lo que dicen de él. Por ejemplo, un anuncio podría decir que el alimento desarrolla los músculos y fortalece.

A continuación, con la lista en la mano, vayan al supermercado. Que su hijo encuentre esos alimentos y lea las etiquetas de nutrición. Pregúntele si piensa que esos alimentos son sanos o no.

Comenten las tendencias que observa. ¿Hay muchos alimentos azucarados en su lista? ¿Hay frutas y verduras? Explíquelo que es mejor leer las etiquetas de los alimentos y tomar decisiones sanas por sí mismo que elegir comidas basándose en los comerciales. ♥



## 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 Aspen Publishers, Inc. 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