

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2018

Gwinnett School Nutrition Program
Taylor Blake, MS, RDN, LD



BOCADOS SELECTOS

Arte comestible

Sugíerale a su hija que use su plato como un lienzo y que cree una obra de arte que puede comerse. Ayúdela a seleccionar bocaditos sanos de distintas formas y colores. Quizá podría hacer un “retrato” con ojos de mini albóndigas de pavo, una nariz con un dadito de queso, una boca de pimienta rojo y un chorro de marinara para el pelo.



Activos con las mascotas

¿Necesita algo fácil para animar a su hijo a que se mueva? Deje que le ayude con el cuidado de su animal doméstico. Podría darle un paseo al perro por su barrio después de cenar o lanzarle juguetes al gato para que los persiga. *Consejo:* Si no tienen mascota, podría jugar con la de un familiar o de un vecino.

¿SABÍA USTED?

Ahorrarán dinero y reforzarán la nutrición de su hija usando las partes de frutas y verduras que normalmente desechan. Por ejemplo, pelen los tallos del brócoli y córtelos en “monedas” para usarlas en sopas. Hagan peso con las hojas de las zanahorias o condimenten las verduras al vapor con ralladura de cítricos.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué tenía el golfista un par extra de pantalones?

R: ¡Por si le salía un hoyo en uno!



El bienestar familiar como reto

¿Cómo puede motivar a su hijo a que viva un estilo de vida sano? Convierta en amenos retos familiares comer alimentos nutritivos, el ejercicio físico y dormir lo suficiente. Usen estas ideas para empezar.

Reto #1: Bingo de frutas y verduras

Cada persona crea un tarjetón de bingo con cinco filas y cinco columnas. Escriban o dibujen verduras y frutas (*naranja, habichuelas, camotes*) en cada recuadro. A continuación cámbiense los tarjetones y tachen lo que hayan comido esta semana (un batido de *fresa* también cuenta). Ganan todos los que consigan cinco en fila. *Consejo:* Jueguen con los familiares que visitarán durante las fiestas.

Reto #2: Fines de semana en forma

Piensen en actividades relacionadas con el ejercicio físico de las que puedan disfrutar juntos. Algunas ideas: celebren una competición de baile, jueguen al voleibol con globos, enfréntense en una batalla de bolas de nieve, visiten un centro de recreo. Dígame a su hijo que escriba una en cada



fin de semana del calendario. Cuando completen cada actividad puede colorear el cuadrado de ese día.

Reto #3: Vigilar el sueño

Dormir lo suficiente da a su hijo energía para correr y jugar. Dígame que haga una “gráfica del sueño” con una columna para cada miembro de la familia. Escriban durante una semana la hora a la que apagan las luces y la hora a la que se despiertan. Dibujen una estrella en su columna cada noche que duerman el tiempo recomendado (los niños necesitan 9–11 horas, los adultos necesitan 7–9). ♥

Ahorren en equipo deportivo

Motive a su hija a mantenerse en forma teniendo a mano equipo variado de deportes y de ejercicio. Tengan en cuenta estas sugerencias para conseguirlo sin gastar mucho dinero:

- Pregunten a amigos y familiares si tienen equipo que ya no usen. Puede que su hermano pueda pasarles un guante de softball que se le haya quedado pequeño a su hija. Una amiga podría ofrecerles una vieja raqueta de tenis.

- Busquen en los mercadillos, las tiendas de segunda mano y las ventas de garaje en la red. Por unos cuantos dólares podrían conseguir una pelota de equilibrio o una esterilla de yoga (desinfectenla antes de usarla). También podrían comprar una cuerda de saltar, un bote de pelotas de tenis o un Frisbee por menos de un dólar.

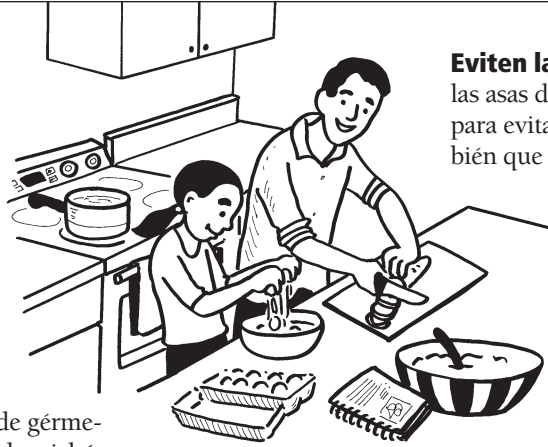
Nota: Asegúrense siempre de que el equipo usado está en buenas condiciones. ♥



Seguridad en la cocina para niños

La confianza en la cocina prepara a su hija a que coma saludablemente toda su vida. Antes de ponerse a cocinar con su hija, comparta con ella estas normas básicas de seguridad. *Nota:* Supervise siempre a su hija en la cocina.

Practiquen la limpieza. Explíquelo a su hija que debería evitar la propagación de gérmenes lavándose las manos con agua templada y jabón antes y después de tocar los alimentos. Indíquelo que es también importante limpiar las superficies y lavar las tablas de cortar que estuvieron en contacto con carne cruda o con huevos.



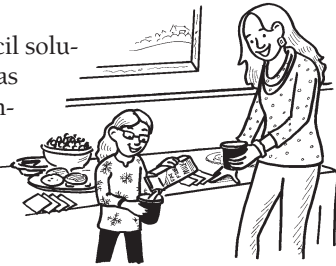
Eviten las quemaduras. Enseñe a su hija a volver las asas de las cacerolas hacia el fondo de la estufa para evitar tocarlas accidentalmente. Enséñele también que no debe tocar nada caliente (cacerolas, platos) con las manos desnudas. Podría practicar usando agarraderas cuando transporte platos que no estén calientes.

Usen los cuchillos con precaución. Demuestre la técnica de las “dos manos”: Una mano agarra firmemente el cuchillo mientras que la otra mano sujeta el alimento en posición de “garra” (con los dedos remetidos). *Consejo:* Que su hija empiece con un cuchillo de plástico o de mantequilla y alimentos blandos como bananas o pan. ♥

P&R Elegir bebidas más sanas

P: Ahora que se aproximan las fiestas de esta temporada, ¿cómo puedo ayudar a mi hija a que evite los refrescos y opte por bebidas más sanas?

R: ¿Una fácil solución para las fiestas? ¡Encárguese usted de llevar las bebidas! Lleve un galón o dos de leche descremada, perfecta para mojar en ella las galletas de las fiestas. O bien deje que su hija le ayude a hacer un cuenco de sano ponche para compartir. Podría elegir un sabor de agua carbónica y decidir qué fruta van a añadir.



Antes de ir a una fiesta recuerde a su hija las ventajas de elegir bien. Recuerde que prohibir por completo las golosinas quizá las convierta en una tentación aún mayor para ella. Por ejemplo, sugiérale que beba sólo un vaso de leche con chocolate o de jugo de manzana y que luego cambie a agua o a leche descremada el resto de la fiesta. ♥

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

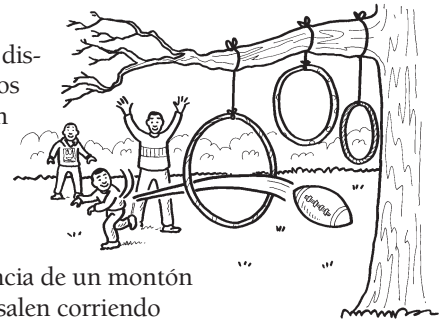
RINCÓN DE ACTIVIDAD

“Jornada de campo” invernal

No es necesario que su hijo espere hasta la primavera para disfrutar de una Jornada de Campo. Elijan sus eventos favoritos y creen sus propias versiones en casa con sus familiares y sus amigos. He aquí dos de ellos.

1. Carrera de tres piernas. Divídanse en equipos de dos. Atén con un pañuelo la pierna derecha de una persona a la pierna izquierda de su compañero y colóquense a unos 25 pies de distancia de un montón de nieve (o de hojas). Al contar tres, los equipos salen corriendo hasta el montón y vuelven. Gana el primer equipo que regrese a la línea de salida.

2. Lanzamiento de balón al aro. Atén varios aros hula o anillos grandes hechos de cartón a la rama de un árbol usando distintas longitudes de cuerda. Asignen un valor en puntos a cada aro, dando más puntos a los aros más altos. Cada persona dispone de cinco lanzamientos para introducir un balón de fútbol americano por cualquiera de los aros. Cada jugador lleva la cuenta de su propio tanteo. Gana quien consiga más puntos. ♥



EN LA COCINA

Aperitivos más sanos

Las papas fritas, los palitos de mozzarella y los huevos rellenos son populares entre los niños y pueden ser nutritivos. Prueben estas recetas.

Totopos

Corten 6 tortillas pequeñas de maíz en 6 cuñas. Combinen 3 cucharadas de jugo de lima, 1 cucharada de aceite de oliva y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Coloque las cuñas en una capa sobre una fuente para el horno y pinchen ambos lados con la mezcla. Horneen 15 minutos a 350 °F, dándoles la vuelta una vez.

Palitos de queso al horno

Combinen $\frac{1}{2}$ taza de pan integral rallado con 1 cucharadita de

polvo de cebolla, otra de polvo de ajo y otra de sal. Batan un huevo en otro recipiente. De uno en uno mojen 12 palitos de mozzarella semidescremada en el huevo y luego rebocen en la mezcla de pan rallado. Horneen 10–15 minutos a 425 °F.

Huevos rellenos con verduras

Pelen 6 huevos duros y córtelos por la mitad. Saquen las yemas y pónganlas en un cuenco con 3 cucharadas de yogur griego descremado y $\frac{1}{2}$ cucharada de mostaza de Dijon. A continuación incorporen 2 cucharadas de pepino en daditos y otras tantas de tomate. Repartan la mezcla entre las claras. ♥

