

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2007

McAllen Independent School District  
Child Nutrition Department

## BOCADOS SELECTOS

### Compra y camina

La próxima vez que vaya de compras con su hija, incluya a hurtadillas algo de ejercicio. Para empezar, aparque el auto lejos de la entrada a fin de caminar más para entrar en la tienda. A continuación, den una o dos vueltas al supermercado o al centro comercial antes de empezar las compras.



### Conservar la salud

Con la llegada de los resfriados y la gripe es más importante que nunca cerciorarse de que su hijo se alimenta bien. Refuerce a



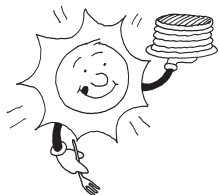
diario su sistema inmunológico con frutas y verduras ricas en nutrientes. Incluya naranjas, pomelo rosa, melón, boniatos, tomates y brécol.

### Una fracción de forma física

Hay 1.440 minutos en un día. Procure que su hija dedique 60 a la actividad física. Eso es sólo un 4 por ciento del día de su hija pero supondrá un 100 por cien de diferencia en su bienestar físico.

## ¿SABÍA USTED?

Muchas escuelas primarias sirven el desayuno. Si su hijo desayuna en la escuela usted ahorrará tiempo y asegurará que su hijo coma una comida sana. Los menús cambian a diario y con frecuencia ofrecen opciones frías y calientes. Pregunte en su escuela si se sirve el desayuno.



## El triunfo de la merienda

Tanto si participan en actividades después de la escuela como si vuelven a casa, los niños están listos para la merienda cuando suena el último timbre del día. Y no es ése el único momento en el que los niños picotean: ¡consiguen un cuarto de sus calorías diarias de las cosas que ingieren entre comidas! Pruebe con estas ideas para tentempiés después de la escuela, después de la cena o durante el fin de semana.



### Combine grupos de alimentos

Ayude a su hija a mezclar nutrientes comiendo botanas que incluyan los cuatro grupos de alimentos (granos, frutas y verduras, lácteos, carnes y legumbres). Combinar una proteína y una fruta o verdura en la merienda, por ejemplo, es más sano que comer sólo la fruta.

*Ideas:* patata asada en el microondas con brécol y queso por encima; una banana aplastada con manteca de cacahuete y extendida sobre pan integral. Recuerde que la leche desnatada añade proteína y lácteos a la merienda.

### Controle la cantidad

Dé a su hijo porciones de aperitivo en un plato en vez de sacar una bolsa entera de galletas saladas. O bien prepare porciones individuales en bolsas para agarrar y llevar: meta las botanas en bolsas de plástico pequeñas y póngalas en el refrigerador o la despensa. *Ideas:* un huevo cocido y un racimo de uvas;  $\frac{3}{4}$  de taza de cereal integral y  $\frac{1}{4}$  de taza de cerezas secas.

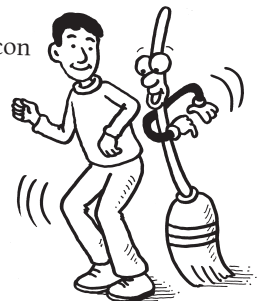
### Ofrezca variedad

Motive a su hija a merendar sanamente cambiando sus opciones. *Ideas:* avena caliente con rodajitas de fresas un día, lonchas de pavo y queso enrolladas el siguiente y "pizza" el siguiente (cubra un panecillo integral con salsa de tomate y mozzarella rayada por encima, gratínelo hasta que el queso burbujee). ♥

## Tareas activas

Combine las tareas de la casa y la actividad física y su casa se limpiará de paso que sus hijos hacen ejercicio. ¡Una solución triunfadora! He aquí algunas cosas que su hijo puede hacer... con un poco de ayuda por su parte:

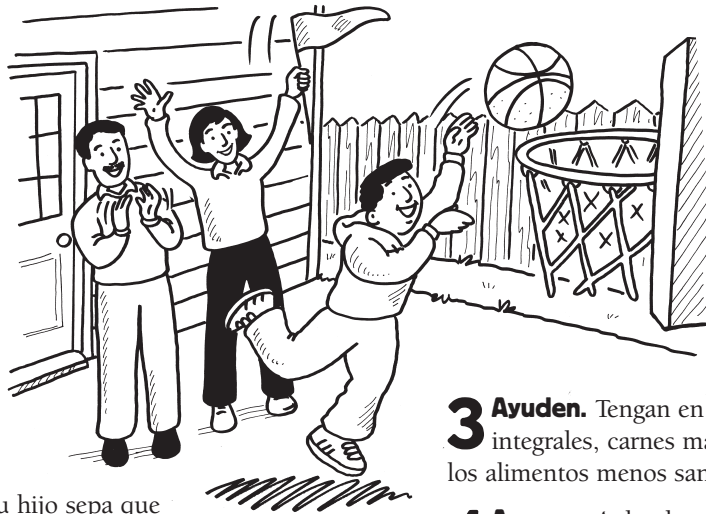
- Colocar los muñecos y los juguetes. *Idea:* Ponga un reloj con alarma para 10 minutos y rete a su hijo a que limpie una sección del cuarto.
- Barrer suelos y pasar la aspiradora a las alfombras.
- Limpiar los cajones de la ropa y meter en cajas las prendas que se le han quedado pequeñas.
- Limpiar la nieve de las aceras y la entrada a la casa. Pidan prestada una pala al vecino y limpien juntos.
- Separar la ropa sucia en ropa blanca y de color. Colocar la ropa limpia. ♥



# Si su hijo tiene sobrepeso...

¿Qué pueden hacer si sospechan que el peso de su hijo limita lo insano? Soliciten una evaluación a su pediatra y pídanle ayuda para establecer un plan de comidas. Luego utilicen este plan en cuatro pasos para ayudar a su hijo.

**1 Acepten.** Asegúrense de que su hijo sepa que ustedes lo quieren pese lo que pese. Los niños que se sienten queridos y apoyados tienden más a hacer cambios positivos.

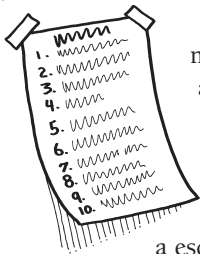


**3 Ayuden.** Tengan en la casa frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y leche desnatada. Limiten los alimentos menos sanos.

**4 Apoyen.** Aplaudan cada paso que dé su hijo. Cada vez que haga ejercicio o elija fruta en vez de caramelos, felicítelo. “¡Bien hecho! Estoy orgullosa de ti por elegir cosas sanas”. *Nota:* Para ayudarlo a que se sienta bien consigo mismo, alaben lo que hace en lugar de su apariencia. ♥

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Reto a la salud familiar



¿10 actividades en 10 minutos? He aquí un reto a la forma física que convierte a todos en ganadores. Piensen para empezar en 10 ideas.

Luego ayude a su hijo a escribirlas en cartulina y coloquen la cartulina en la pared.

Háganlas cada noche como si de un reto se tratara y añadirá 70 minutos de actividad física a la semana de su hijo.

Estas ideas pueden poner a su familia en marcha:

- 👉 Saltar en un pie un minuto.
- 👉 Hacer una fila con las sillas de la cocina y sentarse y levantarse 10 veces.
- 👉 Cruzar la habitación a gatas. Regresar saltando.
- 👉 Mover los brazos en círculo 10 veces.
- 👉 Cambiar de dirección y hacer 10 círculos más.
- 👉 Poner almohadas en el suelo y saltar de una a otra. ♥

## DE UN PADRE A OTRO

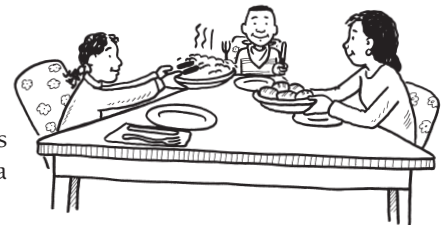
### Almuerzo dominical

Entre el trabajo, los entrenamientos de fútbol y las reuniones de los Scout, nuestras vidas se habían complicado tanto que apenas nos quedaba tiempo para cenar juntos. Así que se me ocurrió la idea de un almuerzo regular los domingos.

Les conté a mis hijos el plan y les pedí ideas para el menú. Panqueques, sugirió mi hijo. Huevos revueltos, dijo mi hija. Decidimos los menús de un mes entero y acordamos prepararlos juntos.

Al cabo de unas cuantas semanas el almuerzo dominical se ha convertido en una tradición familiar. ¡Esperamos con ilusión una comida sana y la compañía mutua!

He aquí una de nuestras recetas favoritas, Tostada francesa con canela. Batir dos huevos con 1 cucharadita de canela y 1 otra de azúcar. Mojar 4 rebanadas de pan integral en la mezcla. Saltear hasta que estén crujientes en una sartén recubierta con aerosol antiadherente. ♥



## EN LA COCINA

### Fiesta de comida mexicana

Todos los niños adoran la comida mexicana. Junto con la pizza es la opción más popular en muchos comedores escolares. Sirva estas sanas versiones en casa.

**Chips con salsa.** Cepille tortillas integrales con aceite de canola y recórtelas en seis secciones. Colóquelas en una bandeja para horno y espolvoréelas con un poco de chile en polvo. Hornéelas hasta que estén crujientes, unos 8 minutos a 400°. Sirva con salsa.

**Quesadilla de queso.** Ponga queso Monterey Jack descremado rallado entre dos tortillas de maíz. Tuéstelas en una sartén (recubierta con aerosol antiadherente) hasta que se derrita el queso.

**Fajitas de queso.** Recubra una sartén con aerosol de aceite de oliva y saltee tiras de pollo deshuesado y sin piel de 3 a 4 minutos. Retire el pollo y añada gajos de cebolla y pimiento verde. Cocine 5 minutos. Ponga otra vez el pollo en la sartén, sazone con sal y pimienta y dé vueltas durante 1 minuto. Vierta la mezcla sobre tortillas, ponga encima tomates en dados y lechuga picada y enróllelas. ♥



## NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,  
una filial de Aspen Publishers, Inc.  
3035 Valley Avenue, Suite 103, Winchester, VA 22601  
540-723-0322 • rfcustomer@wolterskluwer.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.