

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

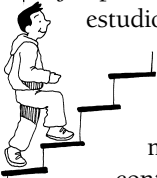
Febrero de 2007

McAllen Independent School District
Child Nutrition Department

BOCADOS SELECTOS

Descanso en los deberes

Permita que su hijo se tome un descanso mientras hace los deberes. Por ejemplo, después de 20 minutos de estudio dígame que suba y baje las escaleras unas cuantas veces o haga 10 saltos de tijera. El movimiento le mantendrá activa la mente y contribuirá al ejercicio diario.



Sobre el pescado

Procure servir pescado a sus hijos al menos dos veces por semana. Disminuirá el riesgo de obesidad y de enfermedades del corazón. El pescado graso como el salmón, el atún y el halibut es especialmente sano porque contiene más ácidos grasos omega 3. El pescado es también una buena fuente de proteínas.

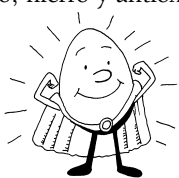


¡Imagínatelo!

“¡Mira! ¡Ésa soy yo en la barra de equilibrio!” Apoye los intereses físicos de su hija exhibiendo fotos de ella practicando deportes, bailando o dando volteretas. Saque fotos durante partidos, recitales y cuando juegue en el patio. Luego coloque las fotos por la casa para indicar a su hija que usted valora la actividad física.

¿SABÍA USTED?

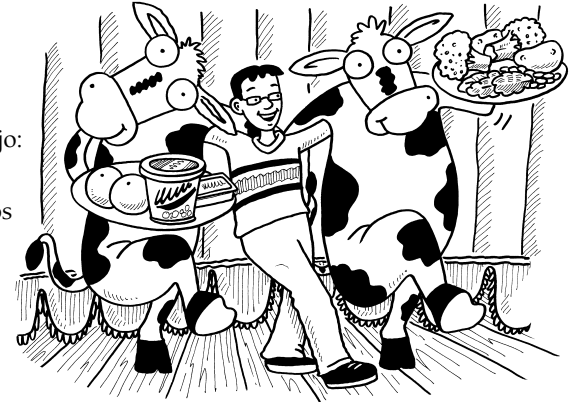
Los huevos proporcionan a sus hijos la mayor cantidad de proteína —y a más bajo costo— que cualquier otro alimento. Además tienen muchos otros nutrientes como vitamina D, B₁₂, folato, hierro y antioxidantes. Sirva huevos revueltos en un pan de pita integral para un desayuno sano y divertido.



Locos por el calcio

¿Toma su hijo suficiente calcio cada día? Al crecer los niños necesitan más cantidad de este importante mineral. Esta guía le asegurará la salud de su hijo:

- Los niños necesitan mucho calcio para tener huesos fuertes. De los 4 a los 8 años deberían ingerir 800 mg. de calcio al día; entre los 9 y los 18 años los niños necesitan 1.300 mg. diarios.
- Cerciórese de que su hijo toma leche en la escuela con el desayuno y el almuerzo. Anímelo a elegir leche desnatada, puede tomarla con sabor a chocolate o a fresa. Cualquier tipo de leche que elija su hijo le proporciona 300 mg. de calcio por porción.
- Busque alimentos enriquecidos con calcio. Su supermercado seguramente vende jugo de naranja enriquecido con calcio, cereales, panes, “muffins” ingleses y avena instantánea.
- Lea la información sobre nutrición en las envolturas de los alimentos para ver cuáles son ricos en calcio. Localice los que ofrecen 20% o más del DV (valor diario) de calcio.
- Si su hijo es alérgico a la leche normal o tiene intolerancia a la lactosa usted tiene otras opciones. La leche sin lactosa, la leche de soja enriquecida con calcio y la leche de arroz son también buenas fuentes de calcio.
- Entienda qué alimentos aparte de la leche son ricos en



calcio: queso, yogurt, brécol, espinacas, col rizada, berza, frijoles blancos, frijoles guisados, frijoles pintos, boniatos, naranjas, papaya, salmón, almendras y tofu.

• La mayoría de las vitaminas infantiles no contienen todo el calcio que los niños necesitan. Hable con su pediatra sobre la manera de aumentar el calcio en la dieta de su hijo y sobre la ingesta de suplementos si fuera necesario.

Conozca los ingredientes

Su hijo comerá mejor si usted entiende lo que hay en los alimentos que compra. He aquí cómo comprender de un vistazo las listas de ingredientes:

1. Busque palabras que no pueda pronunciar o que no ha visto antes. Lo más probable es que sean productos químicos o ingredientes artificiales.
2. Dese cuenta de que el azúcar añadida aparece con muchos nombres como dextrosa, fructosa, glucosa y jarabe de maíz alto en fructosa.
3. Elija alimentos que contengan la palabra “integral” junto a los cereales, tal como trigo integral o avena integral.

Recuerde: Los ingredientes se enumeran de acuerdo a la cantidad, de mayor a menor. Así que si el azúcar es el primer ingrediente de la lista, significa que el alimento contiene más azúcar que cualquier otro ingrediente.



A por la meta

Los Walker decidieron que algo tenía que cambiar. Necesitaban ser más activos y sus hijos también. He aquí cómo empezaron su programa familiar de ejercicio. Considere aprovechar estas ideas para su familia.

Pónganse metas

“Decidimos empezar con 30 minutos de actividad física en días alternos. Queríamos aumentarla hasta una hora al día en 3 meses”.

Proyecten actividades

“Nos pusimos a pensar juntos en cosas que pudiéramos hacer todos. Planeamos celebrar una reunión familiar mensual para proponer nuevas ideas”.



Hagan un plan

“Escribimos nuestro programa: ‘El viernes, patinaje sobre hielo. El domingo, jugar en el parque’. Hacemos diferentes actividades cada semana para que no decaiga el interés de los niños y el nuestro”.

Lleven la cuenta

“Hicimos una gráfica para el ejercicio y la colocamos en el refrigerador. Escribimos los días de la semana en el margen izquierdo de arriba abajo y nuestros nombres en la parte de arriba. Cuando terminamos de hacer ejercicio cada uno ponemos una marca en nuestro recuadro. Jennifer dibuja una carita sonriente, Jeff firma su nombre y mi esposa y yo ponemos nuestras iniciales”.



RINCÓN DE ACTIVIDAD

¡Representálo!

Todo el mundo sabe que la lectura es buena para la mente. ¡Con esta divertida actividad la hará buena para el cuerpo también!

Lo primero es que su hija elija uno de sus libros favoritos de la biblioteca o de su propia colección.

Busquen libros que contengan muchas palabras de acción como “bailar”, “brincar”, “correr” o “saltar”.

Lea uno de los libros a su hija. Luego, léaselo otra vez despacio y dígame que represente el cuento según lo vaya leyendo usted.

Por ejemplo, lean *Hop on Pop* de Dr. Seuss. Su hija saltará cuando usted lea “arriba, cachorrillo” o se agachará bajito cuando diga “ratón en la casa”. Sugíerale que use accesorios. *Ejemplo:* Lean *Juan y los frijoles mágicos*. Puede subirse a una silla cuando Juan trepe por la mata de frijoles y luego bajar de un salto y correr cuando lo haga Juan.



EN LA COCINA

Pasta con magia

¿A qué niño no le gusta la pasta? Ofrezca a su hijo comidas saludables y comerá una sana variedad de cereales, verduras y proteína.

Pizza en un plato: Mezcle 1 libra de espaguetis integrales, 1 frasco de salsa de espaguetis (26 onzas), 1 libra de ternera picada magra cocinada, 1 taza de champiñones en rodajas y 2 tazas de queso mozzarella rallado. Condimente con 1 cucharadita de orégano, de tomillo y de albahaca. Viértalo todo en una fuente para horno de 13 x 9 pulgadas (recubierta con spray antiadherente) y cocinen en el horno a 375° durante 20 minutos.

Ensalada de pasta y atún: Cueza un paquete de macarrones. Escúrralos y mézclelos con una lata o bolsa grande de atún, 1 taza de guisantes, un pimiento rojo en cuadraditos y salsa rancho baja en grasa al gusto.

Idea: Cuando haga pasta, pruebe con diferentes formas y sabores. A los niños les pueden gustar los “fusilli” (espirales), ruedas, y “ziti” (tubos) e incluso la pasta verde (espinacas) y roja (tomate).



P & R Diga no a las grasas trans

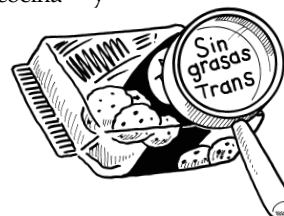
P: No hago más que leer sobre las grasas trans. ¿Qué son y por qué no son buenas para mis hijos?

R: Los ácidos grasos trans (conocidos como grasas trans, grasas hidrogenadas o grasas parcialmente hidrogenadas) se hacen añadiendo hidrógeno al aceite vegetal líquido. El consumo de grasas trans bloquea las arterias—igual que la grasa del beicon bloquea la pila de la cocina—y puede producir enfermedades del corazón. Estas grasas aumentan el colesterol total y rebajan el “buen

colesterol” que ayuda a prevenir los problemas del corazón.

Las compañías de alimentos empezaron a usar grasas trans porque alargaban la conservación de los productos. Lo bueno es que muchas compañías están dejando de usarlas a causa de los riesgos que ocasionan a la salud.

Identifique los paquetes con la etiqueta de “sin grasas trans” o busque el contenido de grasas trans en la lista de ingredientes del producto: ¡0% es lo mejor! Los alimentos que suelen contener grasas trans incluyen las papas fritas, las galletas saladas y las dulces, las palomitas de maíz para el microondas, las donas, la margarina y la manteca vegetal.



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.