

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2007

McAllen Independent School District
Child Nutrition Department

BOCADOS SELECTOS

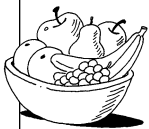
Correr por una causa

Combinen la actividad física con el servicio a la comunidad tomando parte con su hija en una marcha o una carrera organizadas por una asociación benéfica. Busquen en el periódico los anuncios de marchas y carreras. La cuota de participación la recibe la organización y la energía beneficia a usted y a su hijo.



En el centro

Coloque un cuenco lleno de fruta como centro de mesa en la cocina y verá cómo sus hijos toman tentempiés saludables con más frecuencia. Elija frutas atractivas como bananas, uvas y distintas variedades de manzanas y peras. Cuando llegue el verano, añada jugosos duraznos, ciruelas y nectarinas.

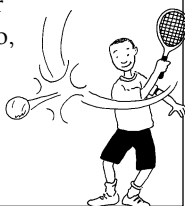


Salidas familiares

La próxima vez que su familia planea una escapada a un museo o a un parque, lleve alimentos nutritivos. Así evitará que su hijo sucumba a la comida basura de los puestos de chucherías. Podría llevar bocadillos refrigerados con bolsas de hielo, rodajas de pepino, trozos de melón y barras de granola bajas en grasa.

¿SABÍA USTED?

Hacer ejercicios de resistencia fortalecerá los huesos y los músculos de su hijo. El ejercicio físico de resistencia no tiene por qué incluir pesas: se refiere a cualquier actividad en la que las piernas de su hijo soporten su peso. Así que póngalo a jugar al softball, al baloncesto, al tenis o al fútbol. O anímelo a bailar, correr, andar y a subir escaleras.



La doma de la TV

A Jaime le gusta ver la televisión toda la tarde. A su mamá le gustaría que la niña fuera activa pero no se le ocurre cómo apartarla de la TV. ¿Le suena familiar? He aquí algunas ideas.

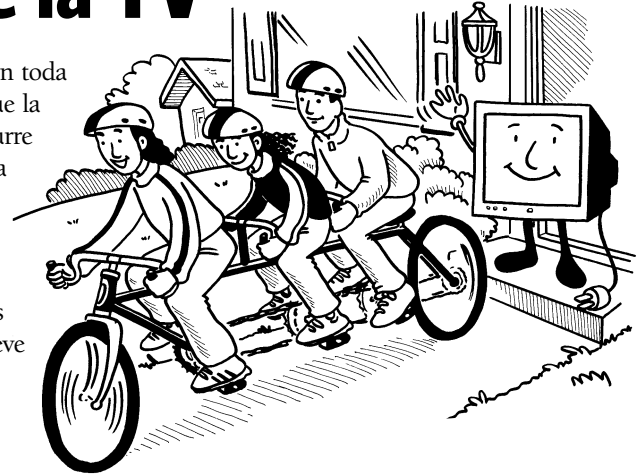
Ponga límites. Decida cuánta televisión puede ver su hija. *Nota:* Los expertos recomiendan no más de una hora al día. Que su hija lleve un registro de sus horas de forma que tanto usted como ella sepan cuándo ha llegado a su límite.

Organice. Echen un vistazo el domingo a la programación de la semana. Ayude a su hija a elegir los programas que quiere ver. Pueden adoptar un horario flexible. Si quiere ver un programa extra el martes puede cambiar por el otro que había planeado para el viernes. *Idea para actividad:* Que su hija haga ejercicios rápidos (abdominales, tocarse los dedos de los pies) durante los anuncios.

Recorte. Tengan sólo un televisor en el cuarto de estar. Así le resultará más fácil controlar cuánta televisión ve su hija. Procure, además, no emplear la televisión como recompensa. Ofrezca, en cambio, tiempo adicional de juego como premio a un trabajo bien hecho.

Apáguela.

Después de cenar, apaguen la TV un rato para que su hija pueda hacer los deberes, leer y jugar



a juegos activos. Procuren que la televisión ocupe la mínima parte de sus vidas. Apáguela durante las comidas—tengan, en cambio, conversaciones en familia—y no organice actividades familiares dependiendo de la hora de un programa. Eviten también tener la TV puesta como “ruido de fondo”. ♡

¿Quién mira?

¿Por qué tienen sobrepeso tantos niños hoy? Una razón importante es la cantidad de televisión que ven. Mientras están sentados frente al televisor, los niños no están haciendo ejercicio y con frecuencia comen algo. Considere estos datos:

- El niño típico en los EEUU pasa más tiempo viendo la televisión que realizando cualquier otra actividad excepto dormir.
- Ver la televisión quema menos calorías que casi cualquier otra actividad que pueda hacer un niño.
- Cada tres estudiantes del sexto grado tienen televisores en sus cuartos. En 1970 sólo el 6 por ciento de los niños de esa edad tenían su propia televisión.
- El niño medio ve 40.000 anuncios de televisión al año. Muchos de ellos son de refrescos y de comida basura. ♡



Fresco del huerto

Maestro: ¿De dónde viene la lechuga?

Niño: De la tienda.

Ayude a su hijo a aprender el auténtico origen de las verduras plantando un huerto familiar. ¿La ventaja? A su hijo le hará ilusión comer los productos que hayan cultivado y lo más seguro es que se coma las verduras sin rechistar.

Paso 1: Plantar. Empiece con verduras que crezcan pronto para que su hijo vea resultados rápidos. Plante rábanos, que crecen en un mes, y calabacines, pimientos verdes y habichuelas (dos meses). Otras cosechas de fácil cultivo



condimento para ensaladas bajo en grasa. ¡Sirva sus verduras con la cena y vea cómo se ilumina su rostro con una sonrisa!

Nota: Pueden plantar un huerto aunque no tengan jardín. Que sus hijos planten semillas en tiestos y los pongan cerca de una ventana soleada. 🍀

son tomates, pepinos y guisantes. Es divertido también cultivar zanahorias y patatas: crecen bajo tierra y su hijo tendrá que desenterrarlas para sacarlas.

Paso 2: Comer. Su hijo devorará tomatitos tipo cereza, judías verdes y guisantes directamente del jardín. Cuando entren a la casa, parta en rodajas los rábanos, pimientos, pepinos y zanahorias y que su hijo los moje en

RINCÓN DE ACTIVIDAD Movimientos matemáticos

¿Hay algo más divertido que resolver problemas de matemáticas? ¡Resolverlos jugando! Pruebe con estas activas ideas.

1. Lanzamiento de balón de playa

Escriba un problema de matemáticas en cada sección de un balón hinchable (utilice un marcador lavable). *Ejemplos:* $11 + 7 = _$, $6 \times 6 = _$, $9 - _ = 2$. Luego lance el balón a su hija. Cuando lo coja deberá resolver un problema y devolverle a usted el balón. Sigán lanzándose el balón hasta que haya resuelto todos los problemas. Bórrenlos, escriban otros nuevos y sigan jugando.



2. Caza de números

Diga números en voz alta y desafíe a su hija a encontrar objetos con los que emparejarlos. Si dice cuatro podría agarrar un patín (cuatro ruedas). Diga seis y podría coger seis calcetines. Ponga el cronómetro de la cocina para que el juego sea más divertido ¡y en marcha! 🕒

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 • rfeustomer@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.

ISSN 1935-4673

DE UN PADRE A OTRO

Horario para el ejercicio

Sabía que mis muchachos necesitaban más actividad física. Pero con una niña chiquita y dos niños en la escuela primaria, ¿de dónde sacar el tiempo? Me puse a pensar con mi amiga Pam, que está en mi misma situación, y se nos ocurrió lo siguiente.

Primero, después de la escuela montaba a mi bebé en su carrito y me llevaba a los tres de paseo. Luego Pam y yo decidimos que cada una se ocuparía de los bebés de la otra una tarde a la semana para disponer así de más tiempo con los niños mayores. Cuando me correspondió esto la semana pasada me llevé a los niños a los columpios. La semana que viene planeamos un paseo por la naturaleza en el parque estatal. Finalmente, Pam y yo hemos encontrado un programa de baloncesto en el centro comunitario que es perfecto para nuestros niños mayores. Ahora podemos ir juntas en un auto y los niños mejorarán su juego. 🏀



EN LA COCINA

Pinchos sanos

Coloque alimentos saludables en un pincho y sírvaselos a su hija en la próxima merienda o almuerzo ¡y verá cómo se come toda esa sana comida! Se divertirán aún más si su hija le ayuda a preparar estas sencillas recetas.

Fruta y queso. Alterne fresas,

trozos de piña y uvas con daditos de queso descremados cheddar y Monterey Jack.

Intente usar palitos de pretzel como pinchos.



Tortellini con truco. Cocine tortellini con queso descremado siguiendo las instrucciones del paquete. Póngalos en pinchos de madera con tomates tipo cereza, dados de queso mozzarella descremada y alcachofas en conserva.

Pollo y verduras. Corte pechugas de pollo sin piel en dados de 1 pulgada.

Introdúzcalos en pinchos de metal con champiñones y trozos de pimiento verde y rojo. Cepíllelos con salsa vinagreta italiana y áselos en el horno a 350 grados durante 20 minutos dándoles la vuelta una vez. 🍴