

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2009

McAllen Independent School District

## BOCADOS SELECTOS

### Beber agua

Los refrescos y

las bebidas de frutas pueden añadir azúcar y calorías innecesarias a una comida por lo demás sana.

Procure que el agua sea la bebida normal en su hogar. Sírvala con comidas y meriendas y llévela cuando salgan.

*Idea:* El agua corriente cuesta poco y a menudo contiene flúor que es bueno para los dientes.



### Tiempo de volteretas

¿Quiere fomentar el ejercicio en casa? Descansen dado volteretas. En un área alfombrada del cuarto de estar o del sótano, desafíe a su hijo a dar unas cuantas volteretas hacia delante y hacia atrás. Los mayores también pueden participar: ver a papá y a mamá dar volteretas de varios tipos animará a su hijo a dar más. *Nota:* Las volteretas son un ejercicio dinámico que ayuda al desarrollo de la densidad ósea de los niños.

### ¿SABÍA USTED?

La miel es el único alimento producido por insectos que come la gente. Y no sólo eso: contiene vitaminas y puede contribuir a reducir el colesterol. Ofrezca a su hija este edulcorante en lugar de azúcar. Podría tomar un



poco de miel en su tostada, azucarar con ella el yogurt o añadirla al té normal o descafeinado.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué son buenos jardineros los marcianos?

**R:** ¡Porque tienen manos verdes!



## Fruta fantástica

La fruta es el más divertido de los alimentos: se presenta en todo tipo de colores, formas, tamaños y sabores. Aproveche estas ideas para habituar a su hija a comer fruta variada todos los días.

### ¿Cuánta?

Los niños necesitan 1 taza y media de fruta al día. Enseñe a su hija qué aspecto tiene esa cantidad alineando porciones en la mesa de la cocina. Puede colocar porciones equivalentes a ½ taza como 4 fresas, ½ toronja, una cajita de uvas pasas, 16 uvas o una manzana o naranja de tamaño mediano. Dígale a su hija que las coloque en grupos de tres (3 porciones de media taza = 1 taza y media).



con el centro de las rebanadas. A continuación, que recorte las mismas formas de kiwi o de sandía y que las encaje en los huecos. ●

### Incorpórela a las comidas

Sirva fruta con todas las comidas del día. Haga una "cara de fruta" sobre maíz molido o sémola de trigo con una boca de papaya, nariz de uva y ojos de pasas. Para el almuerzo mezcle daditos de manzana o pera en la ensalada de atún o de pollo. En la cena recubra el arroz integral o el pescado a la plancha con salsa de tomate o saque a la mesa cuencos de fruta (gajos de toronja, duraznos enlatados en su jugo).

### Pruebe algo nuevo

Introduzca frutas interesantes en la dieta familiar. Distraiga a su hija con fruta estrellada dividida diagonalmente en cinco secciones en punta. Parta una granada por la mitad: las semillas comestibles llenarán de sabor la boca de su hija. Saltee plátanos en un poco de aceite de oliva y mantequilla hasta que estén blandos y dulces.

*Idea para meriendas:* Diviértanse haciendo formas con fruta. Corte rebanadas redondas (de aproximadamente ½" de grosor) de un melón entero de cualquier tipo. Pele las rebanadas y que su hija use un cortador de galletas para hacer formas (corazón, círculo)

### Estímulos para la actividad diaria

Su hijo necesita 60 minutos de actividad física al día para mantenerse sano y en forma y cada poquito cuenta. He aquí unas cuantas maneras sencillas de aumentar su actividad diaria:

- En lugar de llevarlo usted en auto, vayan en bici a casa de su amigo.
- Suban por las escaleras en vez de tomar el ascensor cuando vayan al dentista o de compras al centro comercial.
- Si usted necesita un libro del piso de arriba o una caja del sótano, pídale a su hijo que se la traiga.
- Aparquen lejos de la entrada del supermercado o de la biblioteca.
- Hagan recados a pie siempre que puedan (vayan juntos caminando al banco o a la oficina de correos). ●



# Alimentos tradicionales de la familia

Vamos a cenar el estofado de vaca de la abuela. ¡Y la compota de manzana de la tía Pearl de postre!

Hay algo mágico en las recetas de la propia familia. Despiertan recuerdos cálidos de comidas con familiares queridos y unen a las familias. Establezca tradiciones familiares en torno a la comida con estas sugerencias:

■ Prepare un plato de su infancia que recuerde con cariño (el puré de papas de una tía abuela, los frijoles carita de su abuela). Mientras comen, cuente una anécdota de la persona



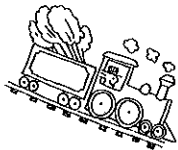
que creó la receta. Dará a conocer a su hijo un fragmento de historia familiar y le transmitirá también sus raíces.

■ Hagan juntos una lista de los alimentos favoritos de su familia. A su hijo le podría gustar el pudín de maíz que usted hace o su hija quizá piense que las mejores hamburguesas son las del tío

Mark. Escriban las recetas en una libreta y deje que su hijo ponga el título y decore la portada ("Nuestras recetas favoritas").

■ Pueden también empezar una tradición nueva. Si a su familia le gustan los tacos, establezcan una noche de tacos al mes. Crearán recuerdos que durarán toda una vida: algún día su hijo les hablará a sus niños de los tacos que comía cuando era pequeño. Y quizá las generaciones futuras pondrán su receta de tacos en su propio libro de recetas de familia. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD ¡Salta sin cesar!



Saltar a la comba es un ejercicio excelente para toda la vida. Ponga a prueba estas ideas para que sus hijos mejoren la salud saltando:

1. Díganse por turnos qué movimientos tienen que hacer. Ejemplos: "Salto doble" (saltar dos veces cada vez que vuelve la cuerda), "Cruzar" (cruzar la cuerda por delante mientras se salta hacia arriba) o "Hacia atrás" (empezar a saltar con la cuerda delante de los pies).

2. Repasen el abecedario mientras saltan y digan el nombre de una verdura por cada letra. Ejemplo: A es para alcochofa, B es para brécol, C es para coliflor y así sucesivamente.



3. Pongan música y salten a la cuerda. Cuando usted pare la música los participantes tienen que mantener la postura en la que se quedan. Ponga otra vez la música y salten de nuevo.

4. Cuente hasta tres y salten tantas veces como puedan. ¿Puede su hijo saltar más que usted? ●

## DE PADRE A PADRE

### Conversaciones de paseo

Ahora que va haciendo más calor, me parecía oportuno empezar a salir con mi hijo para hacer más ejercicio. Le sugerí que saliéramos juntos de paseo y me preguntó si nos podía acompañar un amigo. Eso me dio una idea.

Le sugerí que fundáramos un club de marcha en el barrio con otras mamás y papás y niños. Hicimos una lista de los amigos a los que podíamos llamar y casi todos estaban interesados.

Ahora nos encontramos en la esquina de casa los lunes, miércoles y viernes a las 5 de la tarde. Damos un "paseo energético"—andando con rapidez y moviendo los brazos hacia delante y hacia atrás para hacer más ejercicio—durante 30 minutos. Todos estamos haciendo más ejercicio y lo pasamos bien hablando mientras caminamos. ¡Creo que es algo que haremos durante mucho tiempo! ●



## EN LA COCINA

### De distinta forma

Convierta meriendas sanas en barcos, trenes y cohetes y ni los niños más caprichosos con las comidas podrán resistirse. He aquí cómo.

**A toda vela.** Divida huevos cocidos por la mitad a lo largo. Aplaste la yema con un poco de mahonesa y vuelva a colocarla en la clara dura. Haga una vela de barco haciendo un triángulo con un trozo pequeño de queso y atravesándolo con un palito de zanahoria.

**Chucu chucu.** Unan con cinta adhesiva vasos de papel para hacer un "tren de aperitivos". Llene cada vaso con una botana distinta, tal vez cereales para la locomotora, trozos de apio para el furgón de carga, mini pretzels para el



vagón del carbón y cerezas secas para el furgón de cola.

**Despegue.** Use un aro de piña (enlatada o fresca) como zona de lanzamiento y coloque la mitad de una banana pelada en el centro como un cohete. Por encima ponga media guinda para hacer la punta del cohete. ●

**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 • rfcustomer@wolterskluwer.com  
 www.rfconline.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