

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2009

McAllen Independent School District



## BOCADOS SELECTOS

### Sustituto de la manteca de cacahuete

Si su hija es alérgica a la manteca de cacahuete o su escuela no sirve cacahuates, pruebe con estas alternativas: mantequilla de pipas de girasol, de soja o de anacardos. Cualquiera de estas mantequillas le dará el sabor de un bocadillo de mantequilla de cacahuete con mermelada. Puede encontrar estos productos en el supermercado o en las tiendas de alimentación natural.

### Simón dice "salta"



Combine el ejercicio y la diversión con esta versión activa de Simón dice. El guía da instrucciones como "saltar con un pie", "marchar sin moverse del sitio" o "estirarse

hacia arriba" precediéndolas o no de "Simón dice". Obedezcan las instrucciones sólo cuando oigan "Simón dice" o quedarán eliminados.

### ¿SABÍA USTED?

La salsa de tomate

enlatada, las salsas para pasta y las sopas varían enormemente en contenido nutricional.

Cuando vaya al supermercado, deje que su hijo ayude a leer la información nutricional para encontrar los productos con contenido más bajo de sodio y azúcar y el más alto de vitaminas. Practicará la lectura de las etiquetas y su familia comerá comidas más sanas.



### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es lo más duro de aprender a patinar?

**R:** El suelo.



## Actividades primaverales a la vista

Tal vez haga frío fuera pero las temperaturas se templarán antes de que se dé cuenta. Use este plan en cuatro pasos para ayudar a su hijo a elegir un deporte con el que disfrutar esta primavera.

**1. Comenten.** Hablen primero de lo que le gusta. ¿Cómo pasa por lo general el recreo (jugando al fútbol, trepando por la jungla del gimnasio)? ¿Qué deportes ve o sobre cuáles lee? ¿Preferiría formar parte de un equipo, ir a una clase o hacer algo solo? Hagan juntos una lista de posibles actividades.

**2. Investiguen.** Entérense sobre los programas que se ofrecen en su escuela, centro comunitario, ligas deportivas locales o YMCA. Vean cómo encajarían las horas de clases, entrenamientos o partidos en el horario de su familia. Hagan preguntas específicas como "¿Cuántos niños hay en el equipo?" "¿Pueden participar todos los niños independientemente de su destreza?"

**3. Evalúen.** Tenga en cuenta la personalidad y la habilidad de su hijo. Un niño sociable disfrutará con un deporte de



equipo mientras que uno más callado podría preferir una clase o un deporte individual. Si su hijo aún está desarrollando destrezas básicas (lanzar, dar puntapiés), considere un programa no competitivo, uno en el que no lleven la cuenta del tanteo o uno sin ligullas.

**4. Apoyen.** Procure que su hijo vaya a los entrenamientos y partidos. Eche una mano si puede y anime a todos los niños. Hablen de lo divertida que es la actividad y no dé importancia a ganar o a perder. Si su hijo sabe que el objetivo es estar en forma y pasárselo bien, se sentirá bien consigo mismo. ♥

## Días de ensalada

Consiga que su hija coma ensalada con más frecuencia con ideas como éstas.

**Añada ingredientes crujientes.** A los niños les gusta morder cosas crujientes. Mezcle rodajitas finas de rábanos, habichuelas crudas y mitades de uva con trozos de lechuga romana fresca.

**Use color.** Atraiga a su hija con luminosas rodajas naranjas de zanahoria, col roja en tiras y pimientos rojos en trocitos.

**Mójelo.** Coloque un cuenco de aliño para ensalada bajo en grasa junto a la ensalada de su hija. Mojar los trozos de la ensalada limitará la cantidad de aliño que usa y la comida será más entretenida. *Nota:* Pruebe con aliños populares entre los niños como rancho, italiano o francés. ♥



# Tráiganlo a casa

La comida para llevar puede ser la solución rápida a un horario agitado de cenas. Conviértala en una solución sana enseñando a su hija estos tres métodos para elegir bien en los menús para llevar.

## Italiana

- Pongan ingredientes más sanos (verduras, queso desnatado) en la pizza y pídanla de base fina en lugar de gruesa.
- Prueben la sopa minestrone para una porción de legumbres y verduras.
- Pidan pasta con salsa de tomate en lugar de salsa con nata.



## China

- Elijan platos al vapor o salteados en lugar de rebozados o fritos como pollo del General Tso, puerco agri-dulce y ternera a la naranja.
- Busquen platos que tengan muchas verduras como chop suey o moo goo gai pan.
- Seleccionen rellenos al vapor y arroz integral en lugar de sus versiones fritas. *Idea:* Pidan salsa de soja baja en sodio.

## India

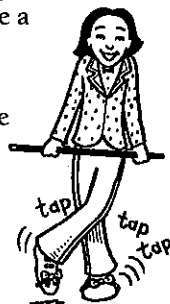
- Prueben la sopa mulligatawny, hecha con lentejas y verduras.
- Como platos principales pídanlos al horno o asados como pinchitos morunos, pollo o pescado tandoori o saag (por ejemplo, ternera con espinacas). Eviten las salsas de curry hechas con leche de coco o con nata de leche.
- Pidan chutney de mango, una guarnición elaborada con fruta que su hija puede poner sobre carne, verdura o arroz.



## RINCÓN DE ACTIVIDAD Cantar y bailar

Si a su hija le gusta cantar, rapear o bailar usted puede aprovechar su afición a la música para conseguir que toda la familia se mueva. Pruebe con estas ideas:

- Enciendan la radio o pongan sus discos compactos favoritos y bailen al ritmo de la música. Vea quién puede hacerlo más tiempo. Enseñe a su hija algunos bailes de antes y que ella le enseñe a usted alguno nuevo.



- ¡Hagan zapatos de claqué caseros y verá cómo su hija se mueve! Consigan dos arandelas de metal y pasen una cuerda por cada una de ellas. Coloquen la arandela plana contra la suela de cada zapato, pasen la cuerda por ambos lados del zapato y anuden los dos cabos bien fuerte por encima del zapato. Se divertirán aún más si hace también zapatos de claqué para usted y baila con su hija en la acera, en el sótano o en el garaje.

- Con un micrófono de verdad o de mentirijillas (prueben con un tubo vacío de papel higiénico) su hija puede cantar una canción y moverse al ritmo que marque. Usted podría escribir las palabras en una cartulina para que cante como en un karaoke.

## EN LA COCINA

### Platos con carne

La carne proporciona sanas proteínas, hierro y vitaminas. Use carne molida para estos platos favoritos entre los niños.

**Sloppy Joes.** Saltee 1 libra de carne de vaca molida con 1 cebolla en trocitos y 2 tazas de champiñones frescos troceados. Cocine hasta que la cebolla y los champiñones se ablanden, de 8 a 10 minutos, y escurra el líquido sobrante. Mezcle con la carne una lata de tomates troceados de 15 onzas y 2 cucharadas de harina. A continuación, añada ¼ de taza de agua, 2 cucharadas de vinagre de manzana y ½ taza de ketchup. Cocine 10 minutos hasta que se espese la salsa. Coloque sobre panecillos integrales.



**Pastel de hamburguesa.** Saltee 1 libra de pavo picado con ¼ de taza de cebollas troceadas y retire la grasa que suelte. Añada 1 lata pequeña de salsa de tomate, 1 cucharadita de polvo de chili y sal y pimienta al gusto. Vierta sobre un plato para tartas y cubra con 1 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado. Hornee a 375° Fahrenheit hasta que se derrita el queso, unos 10 minutos.

## P & R Qué eliminar

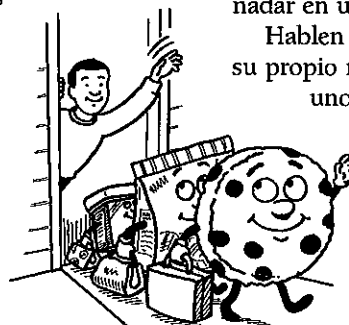
**P:** Nuestra familia está intentando perder peso pero nos cuesta trabajo seguir un plan. ¿Qué podríamos hacer para conseguirlo?

**R:** Un método fácil es vigilar lo que se tiene en casa. Si no hay galletas o chips en la despensa o helado en el congelador no los comerán.

Procuren también vigilar lo que comen cuando salen. Por ejemplo, no se lleven dinero extra para comida cuando vayan al cine o a la bolera.

En su lugar coman una comida sana o un tentempié saludable antes de salir. Procuren también incluir ejercicio físico diario como seguir una cinta de aeróbic juntos, dar un paseo después de cenar o nadar en una piscina cubierta.

Hablen con el pediatra de su hijo y con su propio médico y establezcan para cada uno de ustedes objetivos sanos para perder peso. Celebren sus triunfos con una salida familiar, por ejemplo a una pista de patinaje sobre hielo o a un acontecimiento deportivo.



## 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 • 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