Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos — Septiembre de 2008

McAllen Independent School District

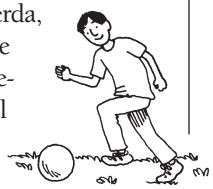
BOCADOS SELECTOS

Porciones individuales

Tenga a mano tentempiés fáciles de llevar—y controle sus gastos—comprando al por mayor y haciendo sus propias bolsitas de porciones individuales. Compruebe el tamaño de la porción en los datos de nutrición de las etiquetas de los cereales, galletas horneadas o frutos secos y ponga una porción en bolsitas de plástico. Así su hijo podrá agarrar rápidamente un nutritivo refrigerio.

Recreos activos

Asegúrese de que su hijo hace ejercicio durante los recreos. Comenten durante la cena actividades que puede hacer al día siguiente (trepar en la jungla del gimnasio, saltar a la cuerda, jugar al balón). Sugiérale que pida a sus compañeros que se unan a él y el recreo será aún más divertido.



¿SABÍA USTED?

Los niños que tienen un televisor en su dormitorio corren más riesgo de tener sobrepeso. ¿Por qué? Porque pasan más horas frente a la pantalla y eso normalmente lleva a comer más botanas y a hacer menos ejercicio. Considere colocar la televisión exclusivamente en el cuarto de estar donde usted pueda controlar cuándo su hijo ve la TV.

Simplemente cómico

P: ¿Qué te sale cuando cruzas una vaca con un trampolín?

R: ¡Un batido de leche!

Días de escuela

El curso ya ha empezado y su hija pasará en la escuela unas seis horas al día. ¿Cómo puede estar segura usted de que su hija se alimentará bien todo ese tiempo? Pruebe con estas sugerencias.

Lea el menú

Coloque el menú del comedor escolar en su nevera y pida a su hija que haga un círculo en las comidas que quiere comprar. Comenten las opciones sanas (bar de ensaladas, no comer helado). Muchos menús escolares o sitios web dan información nutricional detallada para orientar a las familias. *Nota:* Si su hija se lleva su propio almuerzo, limite las chips y los dulces.

Hablen de las alergias

Si su hija tiene alergia a ciertos alimentos, alerte al encargado del comedor, a su maestra y a la enfermera de la escuela. Deles a todos ellos una lista de todos los alimentos a los que es alérgica, las posibles reacciones a ellos y qué hay que hacer si consume alguno por error.

Envíe comida sana

Lleve alimentos nutritivos para el cumpleaños de su hija, fiestas de la clase o acontecimientos escolares. Pruebe con trozos de sandía, cajas de uvas pasas o verduras (zanahorias, apio) como acompañamiento de *hummus* o de guacamole. *Nota:* Consulte con la normativa de la escuela para enterarse de qué está permitido llevar.

Participe

Pregunte a la directora de la escuela cómo puede ayudar usted. Tal vez necesite un padre en el comité de salud de la escuela. O tal vez necesite ayuda con la tienda de la escuela (permitiéndole así a usted dar una opinión sobre la comida que vendan). Si tiene tiempo, eche una mano en el comedor escolar y podrá contemplar directamente qué ocurre durante el almuerzo.

Sustituciones sanas

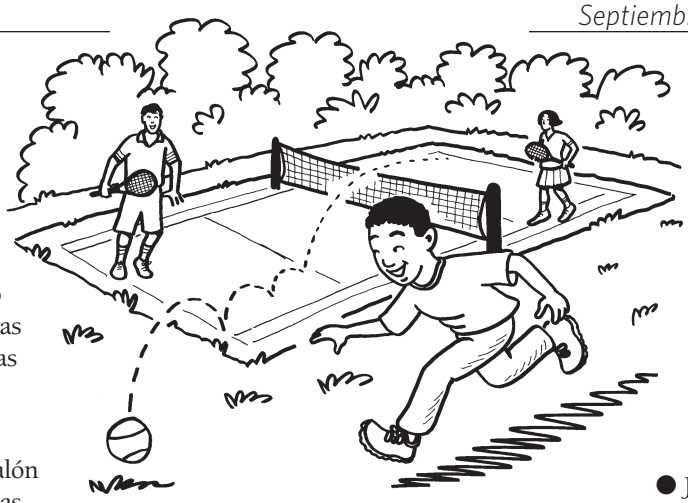
¿Quiere que su familia coma comidas más sanas? Haga estos fáciles cambios:

- ☑ Use aerosol para cocinar o sartenes antiadherentes en vez de saltear con mantequilla o aceite.
- ☑ Compre aliños para ensalada bajos en grasa o sin grasa.
- ☑ Condimente las papas asadas con queso bajo en grasa o con mostaza con miel en vez de con mantequilla o crema agria.

- ☑ Use beicon de pavo y cocínelo en el microondas en vez de freírlo.
- ☑ Sustituya la mitad de la mantequilla o el aceite por compota de manzana en la receta para un pastel.
- ☑ Compre frutas conservadas en agua o en su propio jugo (en lugar de en almíbar).
- ☑ Use cereales con salvado en vez de pan rallado para rebozar el pollo o la carne.

© 2008 Resources for Educators, a division of Aspen Publishers, Inc.

¡Muéstreles cómo hacerlo!



Una de las mejores maneras de conseguir que su hijo haga ejercicio es permitir que lo vea a usted hacerlo. Procure dar buen ejemplo y su hijo y usted se beneficiarán con las mejoras en la salud y en la forma física. He aquí algunas ideas:

● Cuando juegue al tenis o vaya al gimnasio, llévese a su hijo. Puede jugar con su propio balón en las bandas ¡y quizá hasta le recoja a usted las pelotas! En el gimnasio podrá jugar en la guardería. Cuando salgan, hablen de lo bien que se lo pasaron "haciendo ejercicio".

● Cuando haga deporte en casa (bicicleta estática, levantar pesos), que su hijo lo vea. Mencione lo que está haciendo. "Voy ahora a la cinta de andar. ¿Quieres venirte y me hablas mientras tanto?"

● Juegue con su hijo y demuéstrele así que usted disfruta corriendo. Jueguen al hockey en el asfalto del colegio los fines de semana. Jueguen al voleibol en familia usando una cuerda para tender la ropa como red. *Idea:* Siga los gustos de su hijo. Vea a qué quiere jugar y únase a él.

RINCÓN DE ACTIVIDAD — Juegos de pensar

Empiece bien el nuevo curso escolar con estos tres juegos que combinan las habilidades escolares con la actividad física. ¡Sus hijos se divertirán usando la mente y el cuerpo!

1. Hagan una búsqueda corriendo. Escriba una lista de objetos que se encuentran al aire libre (bellotas, hoja puntiaguda, guijarro). Dé una bolsa a cada persona y vea quién encuentra antes los objetos. *Idea:* No pierda a los niños de vista o bien organícelos en parejas.

2. Que su hijo escriba el abecedario con tiza en la acera o en el acceso a la casa. Diga en voz alta las palabras para la ortografía y que él las deletree saltando de letra en letra.

3. Jueguen a charadas sobre el clima. Los jugadores representan por turnos distintos tipos de climas y los otros tienen que adivinar de qué se trata. ¿Cómo harían "un rayo", "vendaval" o "huracán"?

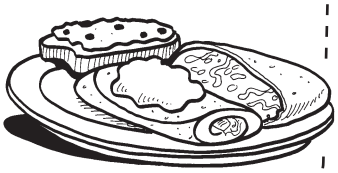
EN LA COCINA — Hora de bocadillo

¿A qué niño no le gustan los bocadillos? Cambien los habituales de manteca de cacahuate y mermelada por estas sanas ideas para almuerzos y meriendas.

Bolsillos vegetales. Recorte el extremo de un pan pita de trigo entero. Rellene el bolsillo con arroz integral, verduras al microondas (habichuelas, maíz, guisantes) y queso mozzarella rallado. Condimente con aliño tipo rancho o francés bajo en grasa.

Fajitas festivas. Ponga sobras de pollo y finas tiras de pimiento rojo y verde en una tortilla de espinacas o tomate. Recubra con salsa y enrolle. *Variación:* Saltee primero los pimientos con cebollas en un poco de aceite de oliva.

Acción de gracias cuando se quiera. Mezcle salsa de arándanos amargos y mayonesa baja en grasa y recubra dos rebanadas de pan integral. Añada filetes de pavo magro y junte las rebanadas de pan.



DE PADRE A PADRE — Vamos al mercado

Cuando le dije a mi vecina que mis hijas no comían suficientes verduras, se le ocurrió algo estupendo. "¿A que les gusta dibujar?", me dijo Angie. Me sugirió que llevara a las niñas, con sus cuadernos de dibujo y las pinturas de cera, al mercado de hortelanos.

Cuando llegamos allí a las niñas les entusiasmaron los colores y la variedad de formas y se pusieron inmediatamente a dibujar. Alice pintó unos enormes tomates rojos y berenjenas moradas y Stacy dibujó manojos de rábanos y zanahorias con sus hojas.

Ahora las dos niñas están transformando en libritos los dibujos junto con descripciones de cada verdura. ¡Vamos a usar sus libros para elegir nuevas verduras para la cena!

Nota editorial: Localice un mercado próximo a usted en *www.localharvest.org/farmers-markets.*

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 • rfecustomer@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

© 2008 Resources for Educators, a division of Aspen Publishers, Inc.