

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2007

## BOCADOS SELECTOS



### En la mesa

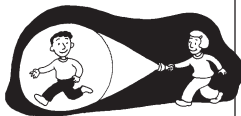
“¡Hola, mamá! ¡Tengo hambre!” Procure tener comida sana lista cuando sus hijos vuelvan del colegio o de sus actividades y evitará que coman golosinas cargadas de azúcar. Antes de irse a trabajar, prepare unas cuantas cosas. *Ideas:* Corte una

naranja en gajos. Enrolle filetes de pavo magro o de rosbif en tiras de queso. Refrigere para consumirlos más tarde.



### Juegos nocturnos

Aunque anochezca antes, todavía puede organizar actividades en familia después de cenar. Usen linternas para jugar al pillapilla. O jueguen al “balón lunar”, un juego en el que se lanza un balón que brille en la oscuridad (compre uno en las tiendas de todo a un dólar o coloque pegatinas reflectantes en un balón normal).



### ¿SABÍA USTED?

Muchas tiendas de comestibles facilitan visitas guiadas para enseñar a los niños a elegir los alimentos sanos y nutritivos de cada pasillo. Quizá la maestra de sus hijos podría hacer una excursión con este

motivo. Ofrezcale organizarla usted o, si tiene tiempo, acompañar a la clase. O bien pregunte en la tienda si podrían hacer esta visita con su familia.



### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué dos cosas no puedes tomar de desayuno?

**R:** ¡El almuerzo y la cena!



## Comida divertida

¿Le cuesta trabajo que sus hijos coman alimentos sanos? Añada el elemento del juego y pronto verá a sus hijos sonreír y comer alimentos nutritivos. Considere estas ideas pensadas para los niños.

**Cacito a cacito.** Los niños suelen pensar que la comida está más rica si mojan en algo. Que su hija atraviese con palillos mondadientes trozos de melón y los moje en yogurt de vainilla descremado. O haga una fondue sencilla: derrita queso cheddar y suizo en el microondas, y mojen en el queso rodajas de manzana, trozos de coliflor o bastoncillos de pretzel integrales.

**Formas y juegos.** Haga feliz a su hija colocándole un corazón en el plato. Puede usar moldes de galletas para transformar los bocadillos en estrellas, corazones y otras formas. Convierta el desayuno en un juego cortando un waffle integral en cuatro formas raras. Diga a su hija que resuelva el rompecabezas antes de comérselo.

**Una obra de arte.** Si su hija diseña su propio almuerzo sano, se lo comerá con



más gusto. Para “panecillos de animales”, puede extender crema de queso desnatada en un panecillo y emplear su imaginación para el resto. Tal vez pueda usar un huevo duro para la cabeza, palitos de zanahoria para las patas, aceitunas para las pezuñas y lechuga picada para la piel.

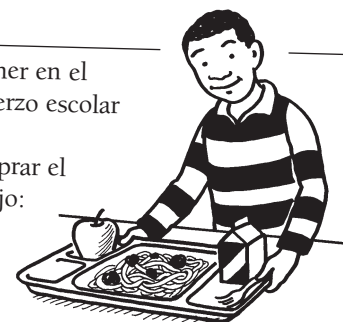
**Bocaditos.** Sirva comida en porciones como para que se las coma una muñeca (o la boca de su pequeña). Puede hacer bocadillos diminutos con trocitos de jamón magro sobre galletitas saladas. Vacíe tomates cereza y rellénelos con ensaladas de atún, huevo o pollo (hechas con mayonesa baja en grasa). Su hija disfrutará con estos deliciosos bocaditos. ♥

## El almuerzo en la escuela

¡Participen en la celebración! Anime a su hijo a comer en el comedor escolar durante la semana nacional del almuerzo escolar del 15 al 19 de octubre.

Tal vez la comida le resulte tan rica que quiera comprar el almuerzo todos los días. Recuerde lo siguiente a su hijo:

- Bebe la leche desnatada que más te guste. Seguro que tu escuela tiene varias clases (normal, chocolate, fresa).
- Elije un primer plato, fruta y una verdura. *Idea:* Pregunte a su hijo qué colores comió a mediodía: los colores vibrantes suelen proceder de alimentos frescos.
- Come toda la comida sana que has puesto en tu plato. ¡Si la tiras ya no es sana! ♥



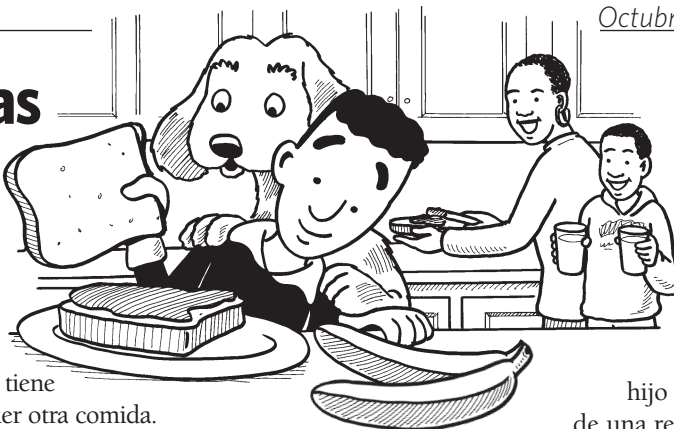
# Atención a las alergias en la comida

“¿Qué hay en el bocadillo? Quiero estar seguro de que lo puedo comer”.

Si su hijo tiene alergia a algún alimento, enséñele a hacer preguntas sencillas y le dará los instrumentos necesarios para conservar la salud. He aquí estrategias que pueden emplear si su hijo tiene alergia a la leche, el trigo, los cacahuates o cualquier otra comida.

**Díganselo a todos.** Informe a la escuela y pida que se lo comuniquen a los maestros, al encargado del comedor escolar, a la enfermera y al conductor del autobús. También informe a los entrenadores, a los padres de los amigos de su hijo y a los directores de las actividades extraescolares.

**Lean las etiquetas.** Enseñe a su hijo a leer las etiquetas de los alimentos. Pida a su médico una lista de productos que haya



que evitar. Por ejemplo, si su hijo es alérgico a la leche, tiene que prestar atención a términos como lactosa, caseína y suero en polvo.

**Sepan qué hacer.**

Asegúrese de que su hijo reconoce los síntomas de una reacción alérgica (erupciones cutáneas, vómitos, lengua

hinchada, dolor de estómago, dificultad para respirar). Debería informar inmediatamente a un adulto si le sucede alguna de estas cosas.

**Sepan qué no hacer.** Su hijo no debería comer el almuerzo de sus amigos ni cambiarse la comida con otros niños. Tampoco debería comer nada sin enterarse antes de qué ingredientes contiene. ♥

**DE PADRE A PADRE**

## El ejercicio, en el calendario

Mi familia está muy ocupada. Parece que nunca sobra tiempo en el día para la actividad física. Hace poco se me ocurrió una idea: incluir el ejercicio físico en nuestro horario!

Necesitaba escribir en el calendario el tiempo dedicado a la actividad física, lo mismo que hago con las funciones escolares, las reuniones de los lobatos y las citas con el dentista. Siempre he usado colores en el calendario de la cocina: morado para las actividades de mi hija, azul para las de mi hijo y negro para las mías. Así que con un marcador nuevo de color verde escribí: “Ejercicio, 5–5:30” en cada día del mes.

A veces simplemente salimos a correr o a patinar. Otros días saltamos a la comba o hacemos abdominales dentro de casa. Pero pase lo que pase, no nos olvidamos de hacer ejercicio ¡porque el calendario nos lo recuerda a diario! ♥



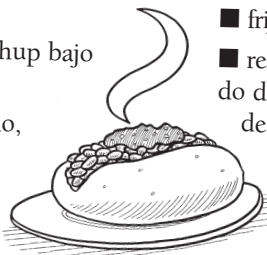
**EN LA COCINA**

## Papas con cubierta

Dé a su hija una papa asada y le dará una saludable dosis de potasio, vitamina C y hierro. Cúbrela con estos ingredientes y su hija obtendrá aún más vitaminas y más sabor.

Lave, pero no la seque, una papa para asar (alguna de las variedades con forma alargada como *russet* o *yukon*). Perfore la piel unas cuantas veces con un tenedor y áselala en el microondas de 5 a 7 minutos o hasta que esté completamente hecha. Ábrala por la mitad y cúbrela con:

- frijoles negros y salsa
- brécol al vapor con queso cheddar semidesnatado
- huevos revueltos y ketchup bajo en sodio
- yogurt normal desnatado, trozos de pepino y eneldo fresco o seco
- chili, cebolla picada y salsa agria descremada
- frijoles al horno y tomate troceado
- restos de la noche anterior (estofado de ternera, carne para tacos, pollo desmenuzado, verduras cocidas)
- salsa de tomate y queso mozzarella descremado ♥



**RINCÓN DE ACTIVIDAD**

## Carrera de obstáculos

Arriba, por encima, alrededor y a través.

¿Con qué se puede entretener más un niño que con una carrera de obstáculos? Pruebe con estas ideas:

**1.** Jueguen a seguir al guía en un parque. Caminen sobre un tronco caído, den vueltas a un árbol corriendo, suban a una colina o salten sobre rocas pequeñas. O bien suban y bajen por el escurridor, atraviesen las barras de equilibrio y trepen por otros aparatos del parque.



**2.** Coloquen en su jardín sillas plegables, mesitas y cubos boca abajo. Hagan el recorrido botando un balón de baloncesto o dando patadas a un balón de fútbol.

**3.** Aproveche objetos de uso doméstico para construir un circuito de obstáculos en el sótano o en el cuarto de estar. Saquen aros hula, cestas de la ropa y cajas grandes de cartón sin los extremos para que su hijo los salte y los atraviese.

Añada emoción al recorrido pidiéndole a su hijo que lo haga hacia atrás o midiéndole el tiempo que tarda. Cada vez que lo recorra hará más ejercicio y practicará la coordinación de movimientos. ♥

**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.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