

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

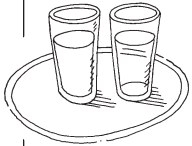
Septiembre de 2007

## BOCADOS SELECTOS



### Preguntas sugerentes

Durante las comidas o la merienda, haga preguntas a su hijo que lo lleven a dar respuestas sanas. Ejemplos: “¿Qué quieres beber, agua o leche?” “¿Quieres de postre una manzana o una naranja?” Darle sólo opciones saludables no le permite pedir refrescos o dulces.



### Alternativas a la TV

¿Pasa usted las tardes cómodamente sentado frente a la televisión? Si es así, está transmitiendo el hábito de la TV a sus hijos. Aunque un poco de televisión está bien (por ejemplo, una hora al día), intente mostrarles con su ejemplo que hay formas más sanas de pasar el tiempo: jugar al balón o al fútbol, leer, lanzar a la canasta.

### ¿SABÍA USTED?

Hay una vitamina que como mejor se obtiene es al aire libre. Es la vitamina D, un importante nutriente para el crecimiento y el desarrollo. La mejor fuente de vitamina D es el sol así que procure que sus hijos pasen algo de tiempo fuera cada semana. Otras fuentes son la leche o el cereal fortificados con vitamina D, el salmón, el atún y los huevos.



### Simplemente cómico

**Andy:** ¿Qué es una pizza de tres semanas?

**Mamá:** No sé. ¿Qué?

**Andy:** ¡Un experimento de ciencias!



## Hábitos sanos

Irse a la cama a su hora. Levantarse temprano. Hacer los deberes y estudiar. ¡Sí, un curso nuevo conlleva nuevos hábitos!

Comience éste con buen pie acostumbrando a su hijo a comer sano y a hacer ejercicio con regularidad. He aquí unas cuantas sugerencias para empezar.

### Desayunar

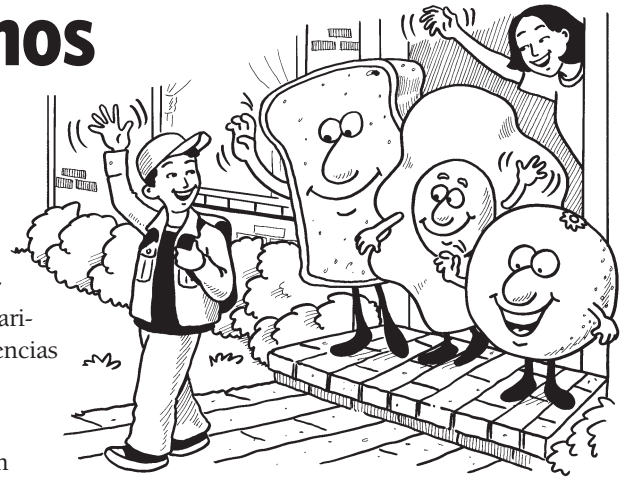
Que su hijo empiece el día con un desayuno fuerte. Tanto si come en la escuela como si lo hace en casa, anímelo a ingerir cereales integrales (cereal, pan), proteína (huevos, leche) y fruta. Alimentarse bien por la mañana pone su cuerpo a trabajar y activa su cerebro.

### Merendar sabiamente

Los niños necesitan alimentarse varias veces para mantener la energía. Aproveche las meriendas para conseguir la meta de consumir entre cinco y nueve porciones de frutas y verduras y tres de lácteos al día (por ejemplo, mezcle arándanos con yogurt de vainilla desnatado). Aunque los dulces están bien de vez en cuando, ayude a sus hijos a evitar el consumo de alimentos altos en grasa y en azúcar.

### Permanecer activo

Procuren sacar una hora diaria de actividad física. Cuando su hijo se aburra, dígame que juegue a la rayuela, al escondite o a dar volteretas. Decidan por turnos qué ejercicio hacer y hagan de ello un ritual familiar. Ser activo desarrolla la fuerza y la resistencia.



### Comer en familia

Comer juntos en familia permite que los niños ingieran alimentos más sanos y a usted le permite conectar con ellos. Procure cenar a la misma hora todos los días de modo que la hora de la cena se convierta en un hábito. *Idea:* que su hijo invite a un amigo una vez a la semana. Disfrutará de la compañía y se sentirá orgulloso de compartir con él la cena familiar. ♥

### Comida más rápida

Usted quiere preparar comidas más sanas para su familia, ¿pero quién tiene el tiempo para ello? Ponga a prueba estas ideas para aligerar los preparativos.

■ **Cocine plato único.** Saltee ternera magra picada o pavo hasta dorar la carne y añada maíz enlatado y trozos de piña. Ase un pollo y sívalo rodeado de patatas rojas pequeñas y rodajas de zanahorias.

■ **Planee con tiempo.** Cuando tenga tiempo para cocinar, el fin de semana por ejemplo, haga doble cantidad. Congele un plato para otra vez (póngale la fecha). Mientras la cena de esta noche está en el horno, empiece la de mañana. Adobe un pollo en trozos y refrigérela. Lo tendrá listo para asarlo o hacerlo a la parrilla cuando llegue a casa. ♥



# Deportes: Participe

La práctica de un deporte es una estu- penda forma de que su hija se mantenga activa y se lo pase bien. Añada emoción par- ticipando usted también. He aquí cómo.

**Hágase entrenador.** Si tiene tiempo y le gusta, apúntese como entrenador, ayudante de entrenador o representante del equipo de su hija. Pasará más tiempo con ella y conocerá a sus amistades.

**Sea espectador.** Vaya a tantos partidos como pueda. Si el béisbol empieza mientras usted está todavía en el



trabajo, procure llegar a la última entrada. Dará ejemplo de deportividad si anima a su hija, a sus compañeras de equipo y a una jugadora del equi- po contrario que hace una buena jugada.

**Apoye.** Lleve a su hija a los entrenamientos y a los partidos u organice el transporte con amigos.

Quédese al entrenamiento — aunque sea sólo unos minutos — siempre que pueda. Así puede hablar de lo que ha visto y dar confianza a su hija. *Ejemplo:* “¡Oye! ¡Qué parada más estupenda has hecho hoy en el entrenamiento de fútbol!”

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Autobús andante

Comience y termine el día de su hija haciendo ejercicio con un “autobús escolar andante”. La idea es sencilla: las familias se turnan acompañando a los niños a pie a la escuela y de regreso a casa. Empiece dando estos pasos:

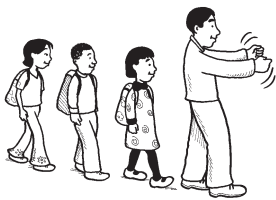
**1.** Encuentre participantes. Pregunte a los vecinos que conozca, coloque señales en la escuela o vea si el director coordinaría el programa.

**2.** Localice de tres a seis niños (dependiendo de la edad) para cada “autobús”. Ése es un número adecuado para que un adulto los supervise sin riesgos.

**3.** Tracen una ruta segura. Necesitarán aceras, calles que se crucen con facilidad y semáforos.

**4.** Reúnanse para acordar un horario, planes para el mal tiempo y el procedi- miento habitual (encontrarse en la casa del “conductor” o que el “conductor” se detenga delante de cada casa).

**5.** El autobús escolar andante incluye la actividad física en el día de su hija. *Bene- ficio:* ¡Llegará a clase llena de energía y lista para aprender!



## P & R Alto a la sal

**P:** Sé que la sal en exceso no es buena para mis hijos. ¿Cómo puedo reducir la que toman?

**R:** Los niños, al igual que los adultos, necesitan algo de sal pero hay maneras fáciles de evitar que su familia consuma demasiada. Para empezar, vigile lo que adquiere. Compre frutos secos sin sal y palomitas de maíz bajas en sal. Elija sopas y quesos con poco sodio. Compre verduras frescas, congeladas sin salsas, o enlatadas sin sal. Procure no consumir comidas precocinadas, empaquetadas o congeladas, pues suelen contener mucho sodio.

Con algo de esfuerzo puede enseñar a sus hijos a disfrutar de la comida con otros condimentos. En vez de cocinar con sal, use especias (chiles en polvo en las sopas, esto- fados y platos de carne), hierbas aromáticas (eneldo con zanahorias, guisantes y maris- cos), o jugo de limón (en el pescado y la ensalada). En la mesa ponga la pimienta, pero no el salero.



## EN LA COCINA

### Comidas por la mañana

No hay mejor manera de empezar el día que con un nutritivo—y delicioso—desayuno. Pruebe estos plati- llos que puede hacer la noche anterior y calentar en el microondas por la mañana.

**Burritos matutinos.** Bata huevos o suce- dáneo de huevo con leche desnatada y revuélvalos en una sartén antiadhe- rente. Colóquelos en una tortilla integral y cúbralos con frijoles pintos y queso cheddar desnatado rallado. Enrolle la tortilla.

**Tostada de tomate.** Mezcle ¼ de taza de sopa concentrada de tomate, ¼ de taza de leche

desnatada y un huevo. Recubra una rebanada de pan integral mojàndola en la mezcla. Saltee en una sartén antiadheren- te hasta que ambos lados estén tostados. (Suficiente para cuatro rebanadas.)

**Hamburguesas de desayuno.** Combine 1 libra de ternera magra picada, ¼ de taza de compota de manzana sin azúcar y ½ cucharadita de salsa para filetes.

Haga hamburguesas pequeñas y cocínelas en una sartén de 3 a 5 minutos por cada lado. Sirva en panecillos integrales.



## 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