



BOCADOS SELECTOS

El don de la cocina

Cocinar es una afición estupenda—y una habilidad para toda la vida—que padres e hijos pueden aprender juntos. Para las fiestas o para un cumpleaños, considere regalar a su hija una clase de cocina a la que asista con usted. Podría encontrar clases en un centro de la comunidad, en la biblioteca o en una escuela local de cocina.



¿SABÍA USTED?

Los alimentos ricos en nutrientes harán que su hija se sienta satisfecha durante más tiempo. Además, ingerir vitaminas y minerales a lo largo del día (en lugar de mediante suplementos) contribuye a que el cuerpo los absorba mejor. Entre los alimentos ricos en nutrientes se encuentran las frutas, las verduras, los cereales integrales, las carnes magras, el pescado, las legumbres, los frutos secos y los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Vestirse para gimnasia

Anime a su hijo a que se vista teniendo en cuenta la actividad que realiza en clase de gimnasia. Debería llevar ropas sueltas en las que se mueva bien y zapatillas que sujeten bien los pies. Asegúrese de que se lleva una chaqueta, gorro y guantes o manoplas para disfrutar de la gimnasia al aire libre o del recreo.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué quería el entrenador que el canguro estuviera en su equipo?



R: Porque se le daban bien los tiros brincados.

Divertirse de compras

Juegan al bingo... al Veo, veo... hacen un mapa. ¿Dónde están? ¡De compras en el supermercado!

Los juegos y las actividades pueden convertir las compras en algo entretenido y enseñar a su hijo a comer saludablemente. He aquí cómo.

Jugar al bingo

Antes de salir de casa ayude a su hijo a emplear la lista de la compra para preparar un juego de bingo. Hagan juntos un tarjetón para bingo con los grupos de alimentos (frutas y verduras, lácteos, cereales, carnes y legumbres) en la parte superior. Dígame que escriba alimentos específicos de su lista bajo los encabezamientos (*ejemplo:* leche bajo lácteos). A continuación, según colocan cada alimento en el carrito puede tacharlo en su tarjetón de bingo.

Veo, veo de comidas

Que su hijo se lleve un par de binoculares y juegue al Veo, veo. Por ejemplo, cuando seleccionen las verduras, usted podría decir: “Veo, veo una verdura que es morada y tiene forma de pera enorme”. Su hijo puede usar sus binoculares para buscar la respuesta (una berenjena). El juego desarrollará las dotes de observación y su hijo aprenderá más sobre la comida. *Idea:* Elija



un alimento sano para que él lo pruebe: una vez que lo “vea” podría interesarle más probarlo en casa.

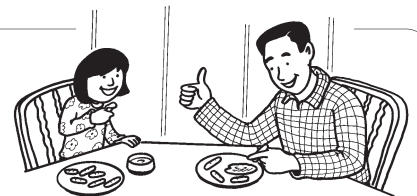
Dibujar un mapa

Dígale a su hijo que se lleve un lápiz, marcadores y papel (un cuaderno de dibujo o folios en blanco en una tablilla con sujetapapeles). Su hijo puede hacer un mapa de la tienda mientras compran. Podría dibujar rectángulos para cada pasillo y rotularlos con los alimentos que se encuentren allí. Sugíerale que añada símbolos para que pueda ver las secciones de un vistazo (una banana para la fruta, una barra de pan para los cereales). Aprenderá cómo está organizada la tienda y dónde se encuentran los alimentos más sanos. ♥

Reacciones positivas

Cuando su hija elige alimentos sanos, indíquele que usted se da cuenta. Sus alabanzas la animarán a seguir tomando ese tipo de decisiones. He aquí frases que podría decirle:

- “¡Buena idea merendar zanahorias!”
- “Me alegra que comas granos de granada. ¡Son tan sanos!”
- “¡Qué bien! ¡Veo un montón de verduras en tu plato!”
- “Es estupendo que Tami y tú decidieran apagar la TV y salir a jugar al baloncesto”.
- “Me gusta cómo le quitas la grasa a la carne. Yo hago lo mismo”.
- “Te agradezco que quites la mesa. Con tu ayuda terminaremos antes y podremos salir a jugar”. ♥

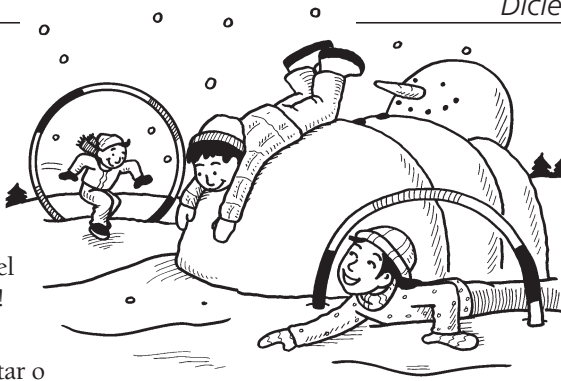


Por encima, por debajo, alrededor y a través

Dentro de casa o al aire libre, las carreras de obstáculos son una divertida manera de que su hija haga ejercicio. ¡Con estas tres ideas descubrirá que el clima invernal no es un obstáculo para pasarlo bien!

1. Aterrizajes suaves

Aparten los muebles del salón o del cuarto de estar o bien usen un espacio diáfano en el sótano. A continuación formen un recorrido con almohadas u otros objetos blandos para saltar por encima, una fila de animales de peluche para gatear entre ellos, cojines del sofá para sortearlos y un puf para caer sobre él al final.



2. Nieve

La mitad de la diversión—y la mitad del ejercicio—de un circuito de obstáculos en la nieve es hacerlo. Amontonen nieve dándole distintas formas y tamaños para trepar o saltar por encima de los montones. Hagan huellas profundas para caminar por

ellas. Añadan aros hula para saltar dentro y fuera y creen un sendero de piedras en forma de “S” para seguirlo.

3. Actividades

Escriba instrucciones para varias actividades, cada una en una ficha distinta. *Ejemplos:* Haz saltos de tijera mientras recitas el abecedario. Ve rodando hasta el próximo obstáculo. Salta sobre plástico de burbujas. A continuación prepare un circuito de obstáculos con una ficha que contenga una actividad en cada parada. Que dos jugadores empiecen en extremos opuestos y hagan las actividades que se encuentren. Gana quien llegue primero al extremo opuesto. ♥

DE PADRE A PADRE Qué hacer con los dulces

Cuando llegan las fiestas siempre tengo el mismo problema. Hay golosinas por todas partes y no estoy seguro de cuántas deberían comer mis hijos.

Este año le pedí consejo a mi vecina Bárbara que es dietista. Estuvo de acuerdo conmigo en

que es un problema: si no permitimos que nuestros hijos coman galletas y pastel

querrán comer eso aún más. Y, me dijo, los niños y adultos que ganan peso durante las vacaciones suelen tener dificultad en perderlo.

Bárbara me sugirió que les diéramos algunas golosinas a nuestros hijos pero que les habláramos de la “moderación”. Podríamos decidir algo como un dulce al día y ellos podrían elegirlo.

También me sugirió otras maneras de que las fiestas sean más sanas, como beber agua en vez de gaseosas o refrescos de frutas y dar paseos en familia después de las comidas. Sé que comer durante las fiestas será complicado, pero estoy contento por que tengo un plan. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Tiempo de familia

¿Se reúne su familia este mes?

Incluya actividades divertidas con estas ideas.

Encontrar centavos. Escondan centavos por la casa o el jardín. Anuncie cuántos ha escondido, ponga un cronómetro y empiecen a buscar. La persona que regresa con más gana el turno y se ocupa de esconder los centavos para el siguiente.

Carrera de naranjas. Formen equipos con parejas de jugadores y marquen líneas de salida y llegada. Que los miembros de cada pareja se coloquen uno frente al otro, con las manos en la espalda, y sujeten una naranja con la frente. A continuación las parejas hacen una carrera: gana la primera que llega a la meta sin dejar caer la naranja.

Patinaje en el interior. Cree una pista de patinaje sujetando con cinta plásticos (manteles para merienda, bolsas de la basura abiertas por las costuras), a un suelo sin alfombrar. Para hacer “patines” recubran las suelas de unas zapatillas de deportes con papel encerado sujeto con cinta, o bien deslíncense en cajas de zapatos vacías o platos de papel. *Idea:* Jueguen al “patinaje congelado”. Pongan música: cuando se termine los patinadores tienen que detenerse. Si no lo hacen, son eliminados. ♥



EN LA COCINA

Casa de panqueques

Los panqueques son el desayuno favorito de muchos niños. He aquí maneras de hacerlos también sanos:

- Que su hijo recubra sus panqueques con su yogurt descremado favorito y añada fruta fresca o congelada como rodajitas de fresas o duraznos.
- Cuando hagan sus propios panqueques, añadan fibra empleando harina integral de trigo. También

pueden sustituir el aceite con compota de manzana para reducir la grasa.

● Mezclen fruta en la masa de los panqueques. Además de arándanos, podrían probar con trocitos de manzanas o puré de bananas. Los panqueques serán naturalmente dulces y su hijo usará menos sirope.

● Cuando cocinen panqueques recubran la sartén con aerosol para cocinar. Reducirán calorías y grasa si no los fríen en mantequilla o aceite. ♥



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 CCH Incorporated
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