

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2012




United Independent School District
Food Service Department

BOCADOS SELECTOS

Alternativas a la comida rápida

Piense en una lista de comidas que podría preparar en poco tiempo en lugar de comprar comida rápida. Por ejemplo, haga huevos revueltos o ensalada de atún (con mayonesa ligera). O bien saltee camarones congelados y una bolsa de verduras congeladas en una sartén bien caliente. Si se concentra en los ingredientes que tiene a mano puede servir una comida más sana que se hace, además, con rapidez.

Actividad vigorosa



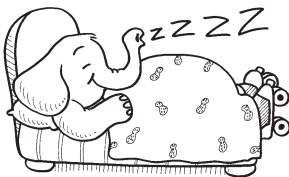
Hacer algo de actividad "vigorosa" cada día es bueno para el corazón de su hija y en general para su salud. Ayúdela a que entienda lo que es la actividad vigorosa. Después de hacer algo activo (correr al aire libre, caminar a casa desde la escuela, jugar al hockey) dígame que se examine el cuerpo. ¿Suda? ¿Le late el corazón con rapidez? Si la respuesta es sí, es que ha realizado actividad vigorosa.

¿SABÍA USTED? Los niños (y los adultos) deben usar protección solar también en invierno. Aunque el aire es más fresco, la luz solar puede ser lo suficientemente fuerte para dañar la piel. Acostumbre a su hijo a que se ponga protección solar en la cara, cuello y otras partes expuestas al aire antes de salir a jugar este invierno.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué se puso patines el elefante antes de irse a la cama?

R: Porque quería que todo fuera sobre ruedas por la mañana.



Fantástica fruta

¿Busca un alimento nutritivo, listo para comerlo, fácil de conseguir y que se presenta en muchas variedades? ¡Eso es la fruta! Considere estas maneras de animar a su hija a que coma de 2 a 3 porciones al día por lo menos.

Un color al día. Elijan un color para la semana y desáñe a todos en su familia a que coman una fruta que sea de ese color (ciruelas, uvas o moras para el día del morado, por ejemplo). Por la noche cuenten al resto de la familia qué fruta comieron. *Idea:* Diviértanse un poco pidiendo a todos que se vistan con ropa de ese color.

Campaña de publicidad. Sugírela a su hija a que diseñe un anuncio para una revista o un panel para persuadir a los niños de que coman más fruta. Podría escribir un lema pegadizo en una cartulina, añadir algo de publicidad e ilustrarlo. También podría escribir un guión para un anuncio de radio y grabarse leyéndolo con "voz de



anunciante". Descubrir motivos para comer fruta le ayudará a pensar por qué ella debería comer más fruta.

Rueda de alimentos. Su hija pensará en distintas formas de saborear la fruta haciendo una "rueda" para cada una de las que más le gusten. Podría dibujar la fruta (una manzana) en el centro de un folio de papel y trazar de 4 a 6 líneas saliendo de ella (como los radios de una rueda). Al final de cada línea, que ilustre una manera de comer la fruta (rodajas de manzanas con salsa de caramelo, compota de manzana, bollito de manzana y canela). ●

Recetas con fruta

Estas ricas recetas serán la causa de que su hijo le pida en seguida más fruta:

- Haga helado de banana ¡sólo con bananas! Corte las bananas en trocitos, colóquelas en un plato y congelelas unas dos horas. ¡Mezcle en la batidora hasta que los trocitos se conviertan en helado!
- Haga una carita sonriente en la avena de su hijo. Podría usar un gajo de mandarina para la boca, una pasa para la nariz y rodajas de kiwi para los ojos.
- Congele racimos de uvas o trozos de mango o durazno para comerlos directamente del congelador. Ensarte fruta (trozos de melón, fresas) en palitos para hacer pinchos congelados.
- Combine con una batidora helado bajo en grasa y rodajas de fresas hasta mezclar bien. Sirva como salsa para otras frutas. ●



Ideas para ahorrar dinero

Servir comida sana a su familia y ahorrar dinero pueden ser compatibles. He aquí cómo:

- Planee con tiempo. Haga un esquema de las comidas de la semana y confeccione una lista de la compra. Así comprará menos compulsivamente. *Idea:* Evite comprar cuando usted o sus hijos tengan hambre.
- Compre frutas y verduras de temporada. Por ejemplo, pagará menos por la coliflor en invierno y por las calabacitas en verano. Además comprar productos locales puede reducir gastos de envío.



- Considere fuentes de proteína más baratas. Los huevos, legumbres y el tofu pueden costar menos que la carne, el pollo o el pescado. *Idea:* Haga una comida vegetariana una o dos veces a la semana para ahorrar con regularidad.

- Compre recipientes grandes de yogurt natural descremado. Sírvalo con bayas frescas, trozos de fruta o un poco de miel. Ahorrará en azúcar y en el precio total si lo compara con comprar yogurt mezclado de antemano con fruta, sabores, granola o dulces.

- Compre en cantidades grandes. Por ejemplo, adquiera paquetes de tamaño familiar de chuletas de cerdo y congélelas en porciones para una comida, o bien compre cereales a granel (arroz integral, cebada) y guárdelos en recipientes herméticos.

- Evite los paquetes de galletas, bollería, botanas, alimentos procesados y golosinas congeladas. No sólo son ricos en grasa y pobres en nutrientes sino que además son caros. ♡

P & R

¿Contar calorías?

P: Mi hijo y mi hija tienen sobrepeso. ¿Deberíamos enseñarles a contar las calorías que ingieren?

R: Aunque es buena idea que los niños entiendan cómo funcionan las calorías, es mejor que no se concentren en contarlas. Procure enseñarles a que coman una dieta sana y equilibrada y a que hagan el suficiente ejercicio.

Enséñeles a comer verduras, proteínas magras, fruta y cereales integrales y a evitar las “calorías vacías” (comida basura y refrescos sin beneficios nutritivos). Anímelos también a que se sirvan porciones pequeñas y a que piensen si están ya satisfechos antes de servirse más.



Puede explicarles a sus hijos que las calorías miden la energía que se consigue al comer determinado alimento. Nuestros cuerpos necesitan calorías para la energía, pero si consumimos más de lo que gastamos, podemos ganar demasiado peso. Para que quememos calorías, asegúrese de que sus hijos tengan muchas oportunidades de estar activos en lugar de sentarse frente a la TV, la computadora o los videojuegos. ♡

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



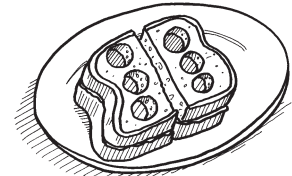
EN LA COCINA

Bocadillos creativos

Inaugure el nuevo año

con nuevas e interesantes ideas para hacer sándwiches. He aquí cuatro para empezar:

1. Ponga al día el tradicional emparedado de manteca de cacahuete y mermelada haciendo en su lugar uno con manteca de almendra con arándanos agrios secos y almendras fileteadas. Pruebe también con manteca de anacardos con mermelada de albaricoque.
2. Haga un sándwich de fruta y verduras con rodajas de manzana, trozos de espárragos cocidos, zanahoria rallada y queso “pepper jack”. *Idea:* Haga un emparedado abierto (con un solo trozo de pan) y grátinelo hasta que el queso se derrita.



3. Recubra una rodaja de pan con crema de queso con verduras baja en grasa. Añada rodajitas de pepino. Enrolle apretando bien el pan y córtelo en trozos “estilo sushi”.

4. Diseñe un sándwich semáforo. Extienda hummus sobre una rodaja de pan. A continuación, ponga rodajas de tomate en el tercio superior, pimientos amarillos en el del centro y hojas de espinacas en el inferior. Finalmente, haga tres agujeros a lo largo de cada lado de otra rodaja de pan y colóquela encima. ¡Conseguirá así dos semáforos! ♡

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Una hora al día

¿Quiere incluir más actividad física en la vida de su hijo? Le ayudará a conseguir los 60 minutos recomendados convirtiendo en un juego llevar la cuenta de los minutos.

- Que dibuje cada día un sitio donde le gustaría jugar (parque de juegos, campo de fútbol americano). Por cada 10 minutos de actividad física que haga ese día puede colocar una pegatina. Desafíelo a que haya conseguido seis pegatinas cuando se vaya a dormir.

- Cuelguen un mapa (del mundo, de los EEUU o de su estado) en una pared

de la cocina o de un pasillo. A continuación, que su hijo elija un destino y coloque una chincheta en su punto de salida y de llegada. Cada vez que haga 20 minutos de ejercicio puede mover la chincheta una pulgada más cerca de su destino. Cuando “llegue” puede elegir un nuevo sitio al que viajar.

- Dígame a su hijo que dibuje un sendero con huellas desde un extremo de una cartulina a otro. Cada huella puede representar una hora de juego. Que coloree, que escriba la

fecha y rotule la huella con las actividades que hizo ese día (kick-ball, aro hula). ¿Puede colorear una huella cada día? ♡

