

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2019

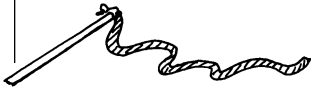
Gwinnett School Nutrition Program
Taylor Blake, MS, RDN, LD



BOCADOS SELECTOS

¡Gíralo!

Estimule al gimnasta que hay en sus hijos con esta vistosa idea. Ayúdelos a atar firmemente unos lazos de distintos colores a reglas o clavijas de madera. Desarrollarán la coordinación dando vueltas o bailando y agitando sus brazos para formar con los lazos figuras de 8, círculos y ondas.



Recurren a los nabos

Llenos de fibra, potasio, vitamina C y proteína, los nabos se merecen un lugar en el plato de su hijo. Pele un nabo crudo, rállelo y añádale a la ensalada. Córtele en palitos y sírvalo con hummus. O bien trocee los nabos y añádalos a sopas, estofados y guisos. *Nota:* Prueben con otros tubérculos como colinabos y nabos blancos que contienen beneficios semejantes para la salud.

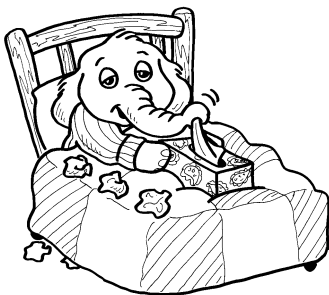
¿SABÍA USTED?

La vitamina K ayuda a evitar los coágulos sanguíneos y mantiene la salud de los huesos. Cerciórese de que su hija coma la cantidad necesaria añadiendo espinacas, col rizada, lechuga y otras verduras de hoja verde a su dieta. Otras fuentes de vitamina K incluyen las coles de Bruselas, los arándanos, el brócoli y los higos.

Simplemente cómico

P: ¿Qué puedes pillar en invierno con los ojos cerrados?

R: Un resfriado.



Comer con sentido de aventura

Usted quiere que su hijo coma frutas variadas, verduras, proteína magra y cereales integrales. Él quiere macarrones con queso. *Siempre.* Ponga a prueba estas estrategias para abrir una brecha en sus hábitos de mal comedor.



Implicar a los amigos

La próxima vez que compartan transporte, dirija un juego de “Me gusta comer _____ sano, ¿y a ti?” Los niños van contestando, diciendo alimentos que les gustan. Procure servir algunos de los alimentos mencionados por los amigos. ¡Puede que a su hijo le apetezca probar los que les gustan a sus amigos!

Adivinar el ingrediente misterioso

Añada un alimento desconocido a un plato que incluya unos cuantos ingredientes favoritos de su hijo. Por ejemplo, ponga kiwi en una ensalada de frutas. O incluya habas de lima en el combinado de verduras. Dígale que cierre los ojos y que dé unos cuantos bocados. Que su hijo diga

el nombre de los ingredientes conocidos e intente adivinar el nuevo.

Explorar como un invitado

Cuando su hijo coma en casa de otra persona, animelo a que coma un poquito de todo lo que sirvan. Podría añadir una cucharada de remolacha a su plato, por ejemplo, o comer un trocito de salmón. Cuando vuelva a casa, pregúntele qué probó. ¿Puede describir el sabor? Luego hágalo usted en casa: le podría apeteecer comer un plato como “el de casa de Joey”. ♥

Códigos y aptitud física

¿Cuándo significa ABC brincar, arrastrarse y saltar? ¿Cuando los niños combinan codificar con la aptitud física en este juego! He aquí cómo.

1. Dígale a su hija que escriba el abecedario en vertical hacia abajo en el margen izquierdo de un folio y que escriba un movimiento junto a cada letra. Por ejemplo: A = brincar sobre un pie durante 10 segundos, B = arrastrarse como un cangrejo, C = ir y volver al árbol saltando.

2. A continuación elijan una palabra por turnos y en secreto y hagan los movimientos para cada letra. Los otros jugadores consultan la lista y escriben el “código” adivinando qué letra equivale a cada movimiento. Así que si el código es n-i-e-v-e, la palabra secreta es *nieve*. La primera persona que diga la palabra elige la siguiente. ♥



El acoso y las alergias alimentarias

Casi un tercio de los jóvenes con alergias alimentarias dicen que han sido acosados porque no pueden comer ciertos alimentos. Si su hija tiene una alergia alimentaria o es amiga de alguien con una, puede aprovechar este consejo.

Reconocer el acoso. Si una compañera sabe que otra compañera es alérgica a un alimento y se lo pasa por la cara, la presiona para que lo coma o se lo pone en la bandeja de la comida, eso es acoso. También es peligroso y podría enfermar a la niña e incluso producirle la muerte. Si esto sucede, su hija necesita comunicárselo inmediatamente a un adulto.



Proteger los alimentos. Si su hija tiene alergias alimentarias, ayúdela a protegerse de los acosadores. Por ejemplo, dígale que acepte comida sólo de una persona mayor en quien confíe y que esté al tanto de su alergia. No debería tampoco dejar su comida sin supervisión. Podría pedirle a una amiga que le ayude a echar un vistazo a la bandeja de la comida o puede ofrecerse a vigilar la de una amiga que sea alérgica.

Nota: Cerciórese de que su hija sepa a qué es alérgica y que se familiarice con los síntomas de una reacción. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD Busca del tesoro en de casa

Amplíen las diversiones invernales dentro de casa con una busca del tesoro para su hijo y sus amigos.

● **Busca de colores.** Asigne a cada niño un color distinto, luego esconda una docena de Legos o de bloques de cada color. Los jugadores compiten para encontrar todos los bloques de su color.



● **Busca de rompecabezas.** Separen las 25 piezas de un rompecabezas y escóndanlas por la casa. Cuando los niños encuentren las 25 piezas pueden recomponer el rompecabezas.

● **Busca de formas.** Dígales a los niños que hagan una lista con todas las formas que se les ocurran. Pueden corretear e intentar encontrar un objeto de cada forma. Tal vez el control remoto sea un prisma rectangular, un balón de fútbol es una esfera y una toalla de papel es un cuadrado. ●

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
800-394-5052 • 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

P&R Deportes organizados: Hallar el más adecuado

P: Mi hija quiere unirse a un equipo deportivo, pero no sé dónde empezar. ¿Qué me sugieren?

R: Participar en un deporte organizado es una forma estupenda de que su hija permanezca activa. Además puede fortalecer su autoestima y sus destrezas de socialización. En primer lugar, hable con su hija sobre sus intereses. ¿Qué deportes le gustan en la clase de educación física o en el recreo?

Luego entérese de qué hay disponible donde usted vive. Puede empezar preguntando en la escuela de su hija y en el departamento de parques y recreo. Entérese de cuánto tiempo tendría que dedicar y de los costos de distintos deportes. Para saber aún más, podría también hablar con otros padres cuyos hijos han participado en esos deportes.

Finalmente, considere la posibilidad de que pruebe unos cuantos deportes, quizá una cada temporada, para encontrar los que más le gusten. ●



EN LA COCINA

Caliéntense con Chile

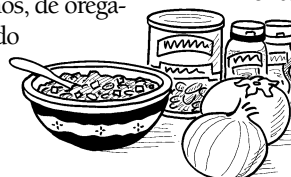
Prueben estas variaciones de platos populares en grandes cantidades.

Chile de pollo en olla lenta

Combinen lo siguiente en una olla de cocción lenta:

- 2 libras de pechuga de pollo deshuesada (en cubitos)
- 2 latas de 15 onzas de frijoles pinto (escurridos, aclarados)
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates troceados
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
- 1½ taza de maíz congelado
- 1 cucharada de Chile en polvo
- 1 cucharadita de cominos, de orégano seco y de ajo picado

Cocinen a temperatura alta 1 hora, luego a temperatura baja 3-4 horas.



Chile vegetariano de lentejas

En una cacerola grande combinen:

- 4 latas de 14.5 onzas de tomates troceados
- 2 latas de 15 onzas de frijoles rojos (escurridos, aclarados)
- 3 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
- 2 tazas de lentejas crudas
- 1½ taza de cebolla troceada y otro tanto de pimienta
- 3 cucharadas de Chile en polvo
- 2 cucharadas de ajo en polvo

Calienten todo hasta que hierva, luego tápenlo y cocinen 30 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

Añadan:

- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
 - 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate
- Calienten 5 minutos más. ●