

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2018



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

BOCADOS SELECTOS

Reduzcan la sal

Muchos alimentos en frascados o enlatados— como salsa para pasta, sopa y salsas espesas— tienen mucho sodio. Considere la posibilidad de hacer sus propias versiones cuando sea posible. En lugar de sal, añada sabor con hierbas aromáticas y especias. *Consejo:* Deje que su hija encuentre una nueva salsa, sopa o salsa espesa que quiera probar, y háganla juntas.

¿Qué hiciste hoy en gimnasia?

Cuando lo pregunte a su hijo por su día en el colegio, pregúntele por la clase de gimnasia. Le mostrará que la actividad física es importante. ¿Qué actividades le gustan más? Convierta sus favoritas, como jugar con el hulahula, en una actividad familiar para la noche. Él puede ser el “maestro” y enseñarles a todos cómo lograr que el aro gire más tiempo.



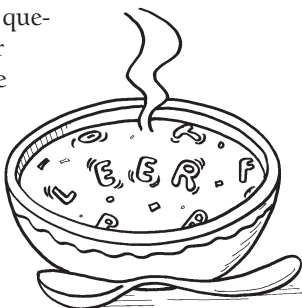
¿SABÍA USTED?

Algunas frutas y verduras— incluyendo las manzanas, las bananas, los tomates, las papas y los aguacates— producen un gas que hace que otras frutas maduren más rápidamente. Evite que se estropeen guardándolas por separado. ¡O bien aprovechése de ello! Madure una banana verde metiéndola en una bolsa de papel marrón con una manzana.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué quería almorzar Sam sopa de letras?

R: Para poder leer mientras comía.



Formen el carácter con las comidas en familia

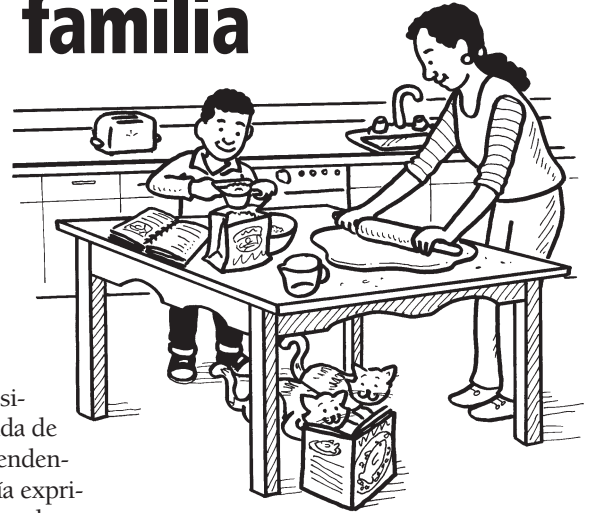
Las comidas en familia les permiten compartir alimentos sanos y conectar con su hijo. También son una ocasión de inculcar rasgos del carácter como independencia, cortesía y responsabilidad. Pongan a prueba estas ideas.

Desarrollen habilidades en la cocina

Enseñar a su hijo habilidades básicas de cocina es una forma estupenda de desarrollar su confianza y su independencia. Dependiendo de su edad, podría exprimir el jugo de un limón, medir y mezclar ingredientes, cascar huevos o seguir las instrucciones de una receta fácil. Mientras ustedes dos trabajan, hablen de métodos de cocina sanos como cocinar verduras al vapor o asar el pollo en lugar de freírlo.

Coman con educación

La mesa familiar a la hora de la cena es el lugar perfecto para que su hijo practique los modales y la cortesía. Cuando pasen los platos, dé ejemplo diciendo “Gracias” y “De nada” para que él haga lo mismo. Hablen también de cómo ser educado cuando no esté seguro de que algo le guste, quizá pueda



servirse una cantidad pequeña y probar uno o dos bocados. *Consejo:* Recuérdale que dé las gracias a quien cocine la cena.

Limpian en equipo

Su hijo puede aprender cooperación y responsabilidad echando una mano después de las comidas. Dele a cada persona una tarea como llevar los platos sucios al fregadero o limpiar la mesa y las superficies de la cocina. También podría enseñar a su hijo a poner restos de comida en recipientes, etiquetarlos con el contenido y la fecha y guardarlos en la nevera o en el congelador. ♥

Salidas otoñales agradables

Consiga que su hija se mueva organizando salidas llenas de actividad y perfectas para esta estación del año. He aquí algunas sugerencias.

● **Huerto de calabazas.** Su hija puede correr por un laberinto de maíz o sortear un circuito de obstáculos en un campo de calabazas de su localidad. Ella puede elegir la calabaza perfecta y llevársela a casa. Luego tállela y hagan un aperitivo sano tostando las semillas.

● **Festival de otoño.** Busquen en un periódico o en la red actividades como un festival de la cosecha con marchas divertidas, carreras de relevos u otras actividades para niños. Si hay música en directo, ¡anime a su hija a que baile al ritmo de la música! ♥



En busca del "tesoro" en el súper

La próxima vez que vayan al supermercado, llévese a su hija y "busquen el tesoro" para encontrar alimentos sanos. Le enseñará a elegir bien en cada pasillo.

Sección de frutas y verduras. Dígale a su hija que busque una fruta cultivada en su estado. Dígale también que busque verduras de un determinado color (digamos que naranja o morado). Otra idea es buscar una fruta exótica que no haya probado nunca como el guanábano o la guayaba.



Carnicería. Rete a su hija a que compare carnes molidas como res, pavo y pollo. Puede poner la que tenga menos grasa y sodio en su carrito de la compra. Dígale también que busque cortes de filete o de puerco que incluyan las palabras "round" o "loin": explíquele que suelen ser más magras.

Sección de lácteos. Pregúntele a su hija cuál es su sabor favorito de yogurt, tal vez sea arándano o vainilla. Luego lean etiquetas nutricionales para encontrar la que diga "sin grasa" y que tenga menos de 10 gramos de azúcar y al menos 5 gramos de proteína.

También podría buscar el queso que sea "parcialmente descremado" o "hecho con leche con 2% de grasa".

P&R

¿Por qué cereales integrales?

P: Sé que los cereales integrales son sanos. Pero, ¿cómo puedo explicarle a mi hija que son buenos para ella y conseguir que los coma?



R: He aquí una entretenida manera de explicárselo: ¡Dígale que un cereal integral es como un superhéroe con una capa! Los cereales integrales contienen todo el grano, pero el proceso para refinar los cereales elimina el salvado tan rico en nutrientes (la "capa" o parte exterior) y el germen.

También puede explicarle que los cereales integrales le dan más energía para correr con más velocidad y para jugar con sus amigas. También contribuyen a que piense mejor en la escuela.

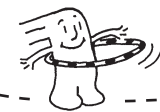
Para que su hija se acostumbre a comer más cereales integrales, procure mezclar arroz blanco e integral o pasta de trigo integral con pasta normal, mitad y mitad. Luego, poco a poco aumente los cereales integrales. Una vez que se acostumbre al sabor, probablemente ni siquiera eche de menos los cereales refinados.

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



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicio con cuentos de hadas

Su hijo puede hacer ejercicio físico representando escenas de sus cuentos de hadas favoritos. Comparta con él estas actividades.



El hombre de jengibre

Dígale a su hijo que dibuje un hombre de jengibre en cartulina marrón y que lo recorte. Luego un jugador lo esconde y los demás corren hasta encontrarlo.

La primera persona que localice "la galleta" se encarga de esconderla a continuación.

Juan y los frijoles mágicos

Cuando vayan al parque, que su hijo trepe por una escalera o por una pared rocosa. ¡Él es Juan trepando hasta lo alto del cielo para ver qué hay al final!

Hansel y Gretel

Sugírela a su hijo que reúna una docena de piedrecitas y que imagine que son migas de pan. Puede recorrer un camino a saltos, dejándolas caer tras él de una en una. Cuando haya tirado todas las piedrecitas, podría volver saltando, agachándose para recogerlas.

EN LA COCINA

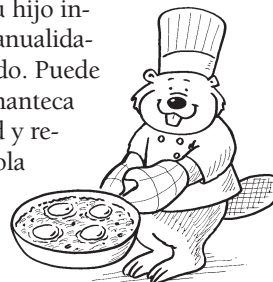
Un desayuno poco común

Descansen del típico desayuno de huevos revueltos y cereal con estas recetas poco comunes que usted y su hijo pueden hacer juntos.

Paletas de banana: Corten por la mitad una banana pelada. Que su hijo introduzca un palito para manualidades en cada extremo cortado. Puede extender 1 cucharada de manteca de almendra en cada mitad y rebozarlas en $\frac{1}{2}$ taza de granola machacada.

Shakshuka: Añadan 2 tazas de salsa marinara, una pizza de coriandro y

otra de cominos a una sartén. Cocinen a fuego medio hasta que hierva. Casquen 4 huevos en la salsa, cada huevo en un lugar distinto. Cubran la sartén y cocinen de 5 a 8 minutos a fuego bajo. Sirvan con trozos de pan de pita.



PB&J en tazón: Mezclen en una batidora $\frac{3}{4}$ de taza de leche descremada, $\frac{1}{2}$ taza de piña congelada, $\frac{1}{2}$ taza de bayas variadas congeladas y 2 cucharadas de manteca de cacahuete. Pongan en un tazón y recubran con fresas o uvas partidas por la mitad.