

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2017



BOCADOS SELECTOS

Estoy lleno

Ayude a su hijo a que evite comer en exceso hablando del color, la textura o el sabor de su comida. Si usted dice “Me encanta el color de las zanahorias”, quizá él responda “Me gusta lo crujientes que son”. Al detenerse a pensar aminorará la velocidad con la que come y tendrá tiempo de sentirse lleno.

Desarrollar la fuerza

Que su hija cree sus propias pesas usando dos recipientes vacíos de leche de cuarto de galón. Ayúdela a que llene un cuarto de cada recipiente con arena o arroz crudo y que los cierre



con su tapa. Sugiera que sujete uno en cada mano mientras hace sentadillas, zancadas o flexiones de bíceps. Según vaya ganando en fuerza puede añadir arena o arroz para que sus pesas sean más pesadas.

¿SABÍA USTED?

La mayoría de los niños consume demasiado sodio. Reduzca la cantidad de sal que ingiere su hijo ofreciéndole a cambio una variedad de especias y hierbas frescas. Que huelga la albahaca, el orégano o el jengibre y que él se encargue de condimentar mientras usted está cocinando. *Idea:* Lean las etiquetas de las especias para informarse de dónde usar las especias. Su hijo aprenderá sobre los distintos sabores ¡y olvídense del salero!

Simplemente cómico

P: ¿Cómo arreglas una pizza rasgada?

R: Con pasta de tomate.



A por cereales integrales

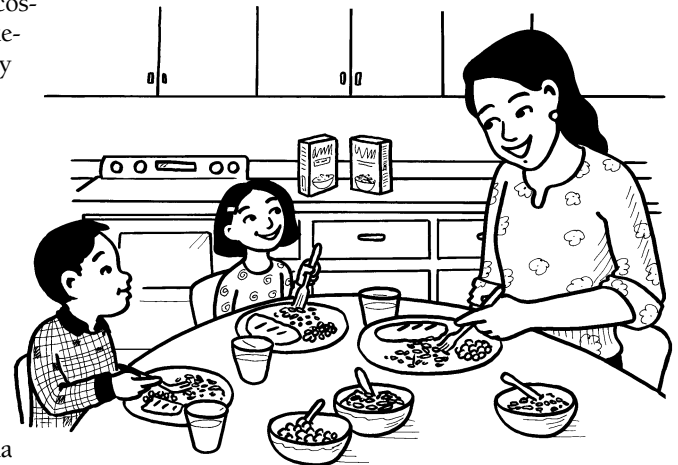
Consiga que su hija se acostumbre a comer cereales integrales mientras es pequeña y la ayudará a desarrollar un hábito sano para toda su vida. Pruebe con estas estrategias.

Dele detalles

Explíquele primero por qué los cereales integrales son buenos para ella. Puede decirle que estos granos siguen “llevando sus abrigos”, que contienen el grano entero con toda su fibra, vitaminas y minerales. A los granos procesados como el pan blanco se les ha quitado su capa exterior, “han perdido sus chaquetas” en las que se encuentran los nutrientes principales.

Vaya poco a poco

Ayude a que su hija se acostumbre a los cereales integrales introduciéndolos poco a poco. Por ejemplo, cocine arroz blanco y arroz integral y mézclelos. O bien prepare pasta normal y pasta integral y júntelas en una fuente con salsa. Cuando se vaya acostumbrando al sabor, aumente los cereales integrales a tres cuartos y finalmente a todo integral.



Úselo a diario

Procure añadir cereales integrales a las comidas que su hija come con regularidad. Puede mezclar avena con la carne molida cuando hagan hamburguesas. También pueden poner cebada o trigo bulgur en sopas y estofados. Cuando compren elijan las variedades integrales de bagels y tortillas.

Nota: Muchas enfermedades crónicas que se producen más tarde en la vida pueden evitarse comiendo más cereales integrales. La fibra y otros componentes naturales pueden reducir el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres. ♥

Adiós al desasosiego invernal

El frío del invierno perdura, pero su hijo puede quemar la energía acumulada—y realizar actividad física—con estas ideas para el interior de casa.

● **“Manejar” por casa.** Que su hijo use la tapa de una cacerola como volante imaginario. Podría acelerar marchando pasillo abajo o disminuir la velocidad al maniobrar entre los muebles.

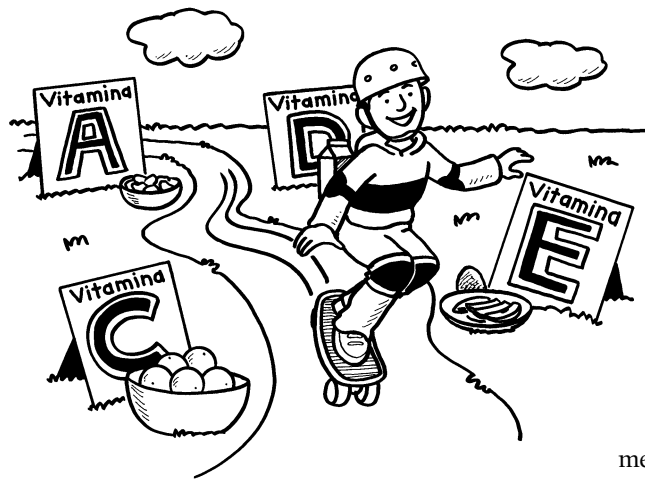
● **Seguir el camino.** Dígale a su hijo que haga un sendero de colores con calcetines de distintos colores (o con trozos de cartulina). Luego digan por turnos un color para que cada participante camine por el sendero pisando sólo en ese color. *Variación:* Pisen en cualquier color excepto en el que han nombrado. ♥



P&R Meriendas sanas para después del colegio

P: Me preocupa que mi hijo picotee demasiado después del colegio. ¿Cómo podría controlarlo?

R: La mayoría de los niños tienen hambre cuando regresan del colegio a casa, ha pasado tiempo desde el almuerzo y aún quedan horas hasta la cena. Así que piense en la merienda de su hijo como un puente entre comidas.



Lo importante es asegurarse de que lo que come son cosas sanas. Es un buen momento para ingerir nutrientes que quizá le falten, como vitamina A (albaricoques secos), C (naranjas), D (leche reforzada) y E (aguacate), además de minerales como calcio (col china) y magnesio (garbanzos).

Las mejores opciones son a menudo porciones pequeñas de

lo que comen en las comidas del día, por ejemplo salchicha de pavo en un mini pan pita o una taza de sopa de tomate. Procuren evitar productos que se venden típicamente como “snacks”, por ejemplo galletas, pasteles, galletitas saladas, chips y bebidas de frutas. Tienen mucha azúcar y calorías vacías que le darán sólo una breve inyección de energía pero no le quitarán el hambre a largo plazo. ♥

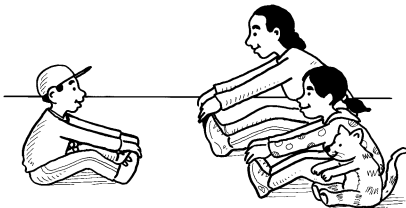
RINCÓN DE ACTIVIDAD

Preparen una representación

Anime a su hijo a que organice un espectáculo que resalte la buena forma física. ¡No hacen falta accesorios! Sugírela estos tres temas.

1. Imagina la acción. Su joven actor puede decidir ser un héroe de acción que salva el planeta de los extraterrestres. ¿Qué saltos y brincos dará para rescatar a los niños y a los animales?

2. Escenarios deportivos. Quizá su hijo quiera representar una escena de su película de deportes favorita. Podría representar a un personaje que golpea la pelota y recorrer las bases o ser una estrella del atletismo saltando obstáculos hasta la gloria.



3. “Si fuera maestro...” Díglele a su hijo que imagine que es el maestro de gimnasia en la escuela. Podría demostrar juegos o ejercicios que enseñará a los niños y luego darle a usted una “clase”. ♥

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

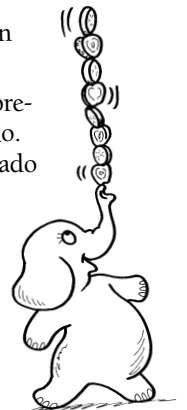
Inspirados por Dr. Seuss

El 2 de marzo es el cumpleaños de Dr. Seuss. ¡Celebren su don para la rima con algo de cocina!

Bocaditos de El gato en el sombrero. Su hija puede hacer el sombrero del gato alternando mitades de fresa y rodajas de banana en un plato. Para saborear su platillo podría mojar la fruta en yogurt griego azucarado con un poco de miel.

Huevos verdes con jamón. Calienten 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén. Añadan 5 onzas (unas 3 tazas) de hojas de espinacas y cocíenlas hasta que se amustien, alrededor de 1 minuto. Añadan 2 huevos batidos y den vueltas hasta que los huevos cuajen. ¡Las espinacas los teñirán de verde! Sirvan con rodajas de jamón magro.

Revuelto de Quién. En honor de los diminutos Quién de Horton Escucha a Quién, corten en daditos papas, zanahorias y rábanos. En una sartén calienten 2 cucharadas de aceite de oliva y salteen 4 tazas de verduras hasta que se ablanden. Añadan 2 tazas de los restos de un asado de res o pollo. Calienten bien. ♥



Hacer la compra con sagacidad

Servir alimentos más sanos a su familia y ahorrar dinero pueden ir de la mano. He aquí cómo:

● Para reducir las compras impulsivas, haga una lista de la compra y adhiérase a ella. No compre cuando usted o sus hijos tengan hambre. Consejo: Disfruten juntos de una comida o de una merienda sana antes de ir a la tienda.

● Tenga en cuenta fuentes menos caras de proteína. Los huevos, las legumbres y el tofu por lo general cuestan menos que la carne o el pescado.

● Compre a granel los alimentos básicos de su familia. Por ejemplo, compre paquetes de tamaño familiar de pollo y congele las porciones para cada comida. Compre también arroz, los cereales y otros granos a granel, y guárdelos en recipientes herméticos.

● Evite las galletas, los productos de panadería, los alimentos procesados y las golosinas congeladas. No sólo tienen mucha grasa y pocos nutrientes, sino que además son caros. ♥

