

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2011

APS Health & Wellness Department  
Partnering to Enhance Student Success

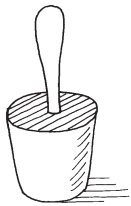
## BOCADOS SELECTOS



### Enredados

He aquí un entretenido juego para una familia o un grupo de niños. Colóquense en círculo. Extiendan los brazos y con su mano izquierda agarren la mano de una persona y la de otra con la derecha. Cuando todos estén conectados, digan: "1-2-3, ¡desenrédense!" Los jugadores tienen que dar un paso adelante o deslizarse por debajo a fin de recuperar la forma de círculo. *Nota:* Necesitan un número par de jugadores.

### Paletas de pudín



Con esta idea pueden conseguir una rápida golosina. Hagan una caja de pudín sin azúcar y añádanle un recipiente pequeño de imitación de crema batida sin grasa.

Coloquen la mezcla en vasos de papel, introduzcan una cuchara de plástico en cada vaso y métenlos en el congelador. Cuando se congelen su hijo puede despegar el vaso de papel y comerse la paleta de pudín.

### ¿SABÍA USTED?

Consumir demasiado sodio puede producir sobrepeso y otros problemas de salud. Cuando compre busque paquetes con las palabras bajo en sodio o bajo en sal. Procure adquirir alimentos con menos de 200 mg de sodio por porción. *Nota:* La ingesta diaria de sodio por día es de 1.900 mg para los niños entre los 4 y los 8 años de edad y de 2.200 mg para los niños entre los 9 y los 13.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es blanco y negro y tiene 16 ruedas?

**R:** Una cebra con patines.

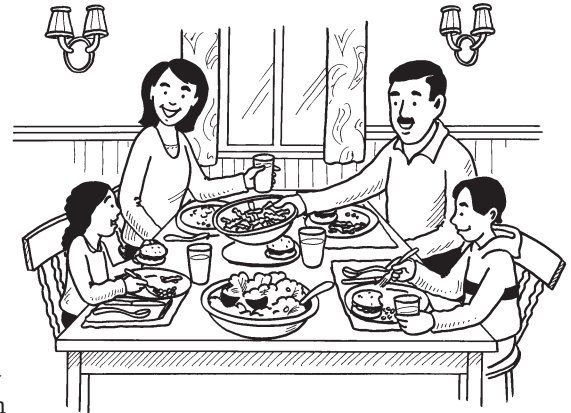


## En torno a la mesa

Cuando las familias comen juntas suelen comer alimentos más sanos y desarrollan relaciones más sólidas. Ponga a prueba estas ideas para que las comidas se conviertan en parte de la vida familiar.

**Crean hábitos.** Los horarios fijos de comidas permiten que los niños sepan qué les espera. Examinen sus horarios y elijan una hora que les vaya bien la mayoría de los días. Podrían hacer ajustes según la estación del año, por ejemplo reunirse para merendar después del entrenamiento de fútbol de Lisa los martes o cenar más tarde el día que Brad tiene ensayo de teatro.

**Comidas sencillas.** A veces la presión por cocinar evita que las familias se sienten a comer en casa. La idea es comer juntos, no hacer una cena complicada. Hagan sándwiches, cocinen hamburguesas a la brasa o compren un pollo asado. Añadan una ensalada o cocinen verduras frescas o congeladas en el microondas para acompañar el plato principal. *Idea:* Sirvan algunos de sus platos favoritos un día fijo a la semana (miércoles = pasta).



**Comidas divertidas.** Cuenten un chiste o una anécdota divertida. Jueguen a un juego como "Dos verdades" en la que uno dice tres cosas que han sucedido ese día: dos son verdad y una no lo es. Todos intentan adivinar cuál no es verdad. ¿Pueden confundirse unos a otros? *Nota:* Reserven las conversaciones sobre dinero o problemas en la escuela para otro momento: una conversación agradable animará a sus hijos a quedarse a la mesa.

*Nota:* Las comidas ofrecen la ocasión de disfrutar del tiempo en común. Apaguen la TV, los celulares, las computadoras portátiles o los videojuegos de mano. ●

## ¡No te quedes quieto!

Es posible que su hijo tenga que estar sentado en silencio en clase y quizá también tenga que sentarse para hacer los deberes. Asegúrese con estas ideas de que saque algo de tiempo para juegos activos después de la escuela:

- Cuando su hijo llegue a casa, ofrézcale una merienda sana y luego salgan para que corra con su patinete, lance a la canasta o juegue al pilla pilla con los vecinos.
- Permítale que invite a sus amigos a casa después de la escuela y anímelos a que jueguen al aire libre. Podría sugerirle a su hijo que se junte con niños activos como los que juegan en equipos deportivos o algún otro que ustedes vean montando en bici o jugando al aire libre.
- Si su hijo participa en actividades extraescolares entérese de cuánto tiempo pasan fuera del edificio los niños. También puede preguntar por alternativas en días de lluvia como acceso al gimnasio o una habitación para juegos activos. ●

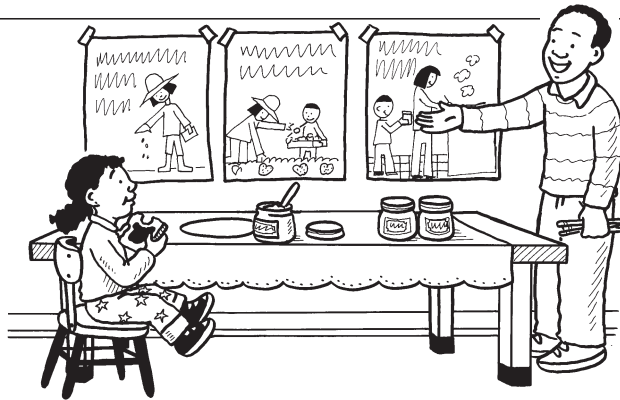


# De la granja a la mesa

Aprender de dónde viene lo que comemos puede contribuir a que los niños se inclinen por alimentos más sanos. Aproveche estas ideas para dar más información a su hijo sobre lo que come.

## Buscar el origen

Hablen de los ingredientes del desayuno. Por ejemplo, el cereal puede contener maíz o trigo que crecen en un campo y la salchicha puede ser de puerco o de pavo. *Idea:* Que su hijo vea que el jugo de naranja viene de una fruta, no de latas o de recipientes de cartón. Corte unas cuantas naranjas y que él las exprima en un vaso. ¿Sabe distinto el jugo fresco de naranja?



## Escribir una historia

Dígale a su hijo que escriba “la vida” de un alimento que coma con frecuencia (mermelada de fresa). Busquen los pasos que llevan al resultado (plantar las fresas, recoger la fruta madura, hacer la mermelada, envasarla en frascos). Puede usar esa lista para escribir una autobiografía de la mermelada (“Empecé mi vida en un campo de fresas”).

## Hagan un viaje

Procuren visitar una granja cercana o un huerto para ver cómo crecen los alimentos. O bien vayan a una lechería en la que su hijo pueda ver cómo se ordeñan las vacas. Dígale que dibuje o que saque fotos. A continuación puede hacer un álbum mostrando de dónde proceden diversos alimentos. ●

## DE PADRE A PADRE

### Reducir los refrescos

Según aprendía más sobre la obesidad infantil, me empecé a preocupar por la cantidad de refrescos que bebía mi hija Sophie. Le pregunté a la enfermera de la escuela por maneras de reducir el consumo y me dio unas cuantas ideas.

Me sugirió que, para empezar, le explicara a Sophie por qué no quiero que tome refrescos. Le enseñé a mi hija cuánta azúcar contiene cada lata de refresco: ¡10 cucharaditas! También le expliqué que los refrescos no tienen ni vitaminas ni minerales que la fortalezcan.

La enfermera me dijo que también podía limitar el acceso a los refrescos: si no hay en casa, Sophie no podrá beberlos. Ahora procuro que tome sobre todo agua y leche descremada. Pero para acostumbrarla al cambio le he estado dando agua con gas mezclada con jugo: así puede disfrutar de las “burbujas” a las que estaba acostumbrada. ●

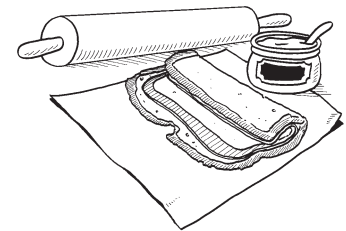


## EN LA COCINA

### Enróllalo

Los niños disfrutarán haciendo y comiendo rollitos de ingredientes variados. Ponga en práctica estas ideas para meriendas y comidas:

- Extiendan una capa fina de salsa marinara en una tortilla. Recúbrala con hojas de espinaca fresca y con rodajas de champiñones. Añadan mozzarella parcialmente descremada rallada. Cocinen en el microondas hasta que el queso se derrita (30–45 segundos). Esperen hasta que se enfríe un poquito y enrollen.
- Aplasten una rebanada de pan integral con un rodillo de cocina. Recubran con mostaza a la miel. Añadan rodajas finas



de pavo, de queso havarti bajo en grasa y de aguacate y enrollen.

- En una sartén cocinen tilapia con pimentón y jugo de lima hasta que el pescado se desmigaje con facilidad (unos 3 minutos por lado). Hagan trozos del tamaño de un bocado y coloquen en una tortilla. Añadan una capa fina de salsa y enrollen.
- Pongan queso de hebra en un filete de jamón magro. Recubran con uvas partidas por la mitad y enrollen. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Desafío físico

¿Quiere mejorar la forma física de su familia? ¡Hagan frente al desafío!

Elijan juntos un ejercicio distinto cada semana. Coloquen una hoja de control con el nombre de cada uno de ustedes y escriban el total diario (*ejemplo:* 25 abdominales). A continuación vean quién puede ganar el desafío semanal. He aquí un plan para ponerse en marcha.

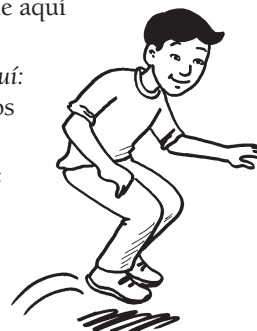
**Primera semana. Saltos de esquí:** Colóquense con los dos pies juntos y salten de lado a lado.

**Segunda semana. Abdominales de estrella:** Tumbense sobre la espalda con los brazos y las piernas abiertos y estirados (en forma de estrella). Levanten la pierna izquierda y toquen el pie con la

mano derecha. Alternen lados (toquen el pie derecho con la mano izquierda).

**Tercera semana. Zancadas:** Den un paso adelante con la pierna derecha y doblen ambas rodillas hasta que la rodilla que queda atrás casi toque el suelo. Pónganse de pie, junten los pies y repitan el movimiento con la pierna izquierda.

**Cuarta semana. Sentadillas con salto:** Colóquense con los pies separados a la altura de las caderas. Bajen las caderas hacia el suelo como si se sentaran en una silla. Pónganse de pie de un salto. Repitan el movimiento. ●



## 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