

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2017



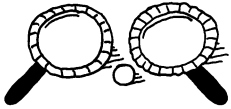
BOCADOS SELECTOS

Fácil de alcanzar

Procure que los tentempiés sanos sean lo primero que su hija vea cuando tiene hambre. Elija un armario o un estante de la despensa que esté a la altura de los ojos de su hija y llénelo de pasas, galletitas saladas horneadas y pretzels integrales. Haga lo mismo en la nevera: Coloque a su alcance queso en hebras, trozos de brócoli y fruta.

Pimpón con plato de papel

He aquí una divertida idea para hacer actividad física dentro de casa. Que su hijo haga raquetas pegando palitos de manualidades grandes al reverso de dos platos recios de papel. Usen las raquetas para jugar a lanzarse una pelota de pimpón. Su hijo también podría lanzar una pelota contra la pared del garaje o del sótano para practicar solo.



Que su hijo haga raquetas pegando palitos de manualidades grandes al

¿SABÍA USTED? Cada vez más restaurantes incluyen el cómputo de calorías en sus menús. Los números pueden ayudar a su familia a elegir inteligentemente cuando coman fuera. Podrían optar por omitir los extras cuando vean cuántas más calorías tienen. Y recuerden que es difícil quemar calorías: un niño que pese 65 libras tiene que montar en bicicleta unos 30 minutos para quemar 90 calorías.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué se comió el gigante un volcán?

R: ¡Porque quería un almuerzo caliente!



En el menú de esta noche...

Agilicen la planificación de las cenas de la semana y denle a su familia comidas interesantes y apetecibles inventando temas diarios. Pídanles a sus hijos que piensen en ideas y en menús. Estas ideas les darán un punto de partida.

Lunes sin carne

Qué: Sean vegetarianos una vez a la semana.

Cómo: Hagan cuencos integrales. Cuezan arroz integral, farro o quinoa y recúbralos con verduras y una proteína como frijoles, un huevo frito o tofu a la parrilla.

Martes de tortillas

Qué: Las tortillas son una base versátil para una comida sana.

Cómo: Usen cualquier combinación de carne, queso y verduras y enróllenlas en forma de burrito. *Ejemplo:* Pollo asado, rúcula, queso feta. O bien coloquen los ingredientes en capas para hacer tostadas.

Miércoles de waffles

Qué: ¡No reduzcan la waflera al desayuno!

Cómo: Sus hijos pueden hacer sándwiches tipo panini usando pan integral blando, verduras asadas y queso provolone. *Consejo:* Pongan un poquito de aceite de oliva



en el exterior de cada rebanada para que se tueste.

Jueves de tradición

Qué: Un homenaje a las buenas y viejas glorias.

Cómo: Que sus hijos hagan una lista de platos tradicionales favoritos en su familia como pastel de carne o macarrones al horno. Luego busquen la forma de hacerlos más sanos (usen carne magra o pasta integral, por ejemplo).

Viernes de salteado

Qué: Es la noche para saltear lo que quieran.

Cómo: Saquen el wok o una sartén profunda y salteen verduras con camarón, pollo o puerco. Para crear un plato con pasta, añadan fideos de arroz a la mezcla. ♥

Tareas reinventadas

Las tareas del hogar son una forma de añadir actividad física—y responsabilidad—a los hábitos de su hija. Ponga a prueba estas variaciones.

Limpiar el polvo con calcetines. Dígame a su hija que se ponga en las manos un par de calcetines viejos. A continuación puede limpiar las superficies de toda la casa con sus “manos de calcetines”.

Tareas clandestinas. Refiéranse a las tareas con nombres en clave. Recoger una habitación desordenada podría ser “Misión imposible”. Indíqueme que hay que cambiar las sábanas con “Al revés”. Y “Operación Pelusa” podría ser el nombre en clave para barrer el piso o pasar la aspiradora.

Fiesta de baile. Conviertan las tareas en una fiesta acompañándolas de música. Bailen y canten mientras limpian juntos la casa. ♥



Ensaladas renovadas

¿Quiere que su hija coma más verduras? Supere el tradicional plato de ensalada con ingeniosas sugerencias.

Ensaladas picadas. Corten los ingredientes de la ensalada en trocitos pequeños. Empiecen con una lechuga recia como la romana. Dígale a su hija que seleccione otros tres o cuatro ingredientes como pepinos, pimientos y aguacate. Ella puede lavarlos y ayudarle a usted a picarlos. Luego deje que ella mezcle todo en una fuente grande con un poco de su aliño favorito.



Ensalada en palito. ¡No hacen falta utensilios si ponen la ensalada en un palito! Ayude a su hija a que ensarte sus verduras favoritas en un palillo para los dientes. Anímelala a que pruebe sabores nuevos ensartando tomates cereza, trozos de pepino y hojas de espinacas. O bien prueben con trozos de mango, papaya y piña con dados de pavo.

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Sean activos en sesiones de 10 minutos

Inspire a su hijo a ponerse en forma con ejercicios físicos que duran 10 minutos. He aquí formas de encaminarlo a que consiga 60 minutos—o más—de actividad física al día:

✓ Hagan una rutina de ejercicios con saltos de tijera, toques en los dedos de los pies, elevaciones de rodillas, sentadillas y zancadas. Una persona puede ser el líder y la otra sigue sus movimientos.



✓ Hagan “marchas rápidas” alrededor de su bloque o subiendo y bajando las escaleras de su edificio de apartamentos. Acompañen con movimiento rápido de brazos.

✓ Celebren un concurso de saltos. Podrían cruzar a saltos el patio, un campo cercano o la acera a lo largo.

✓ Salgan de casa, agarren una pelota, un frisbee o una pelota suave y jueguen a lanzar y atrapar. Añadan variedad atrapando la pelota con dos manos, con una mano o sobre la cabeza. *Beneficio extra:* Su hijo practicará también la coordinación de manos y ojos. ♥



Ensaladas con los dedos. A los niños les encanta la comida para picar, así que ¿por qué no hace una ensalada con algo que su hija pueda comer con la mano? Llene hojas de endivias con zanahoria rallada y remolacha asada. O bien cocine y enfríe caracolas gigantes de pasta y rellénelas con garbanzos, alcachofas adobadas y tomates troceados. ♥

DE PADRE A PADRE

¡Verde significa adelante!

Me exasperaba mi incapacidad para conseguir que mis hijos comieran alimentos sanos. Un día que esperábamos en un semáforo rojo, me vino de repente una idea a la cabeza. ¿Por qué no usábamos la técnica del semáforo para acercarnos en casa a la comida?

Compré pegatinas rojas, amarillas y verdes y me fui a casa para comentar el plan con mi familia. En primer lugar hablamos de qué hace que un alimento sea sano: tiene muchos nutrientes y poca azúcar, grasa y sal. Luego les sugerí que pusieramos una pegatina verde en los alimentos a los que “dirigirnos” (frutas, verduras), amarillo en los de “a veces” (jugo de manzana, embutidos) y rojo en los alimentos de “detenerse y pensar” (galletas, helado).

Ahora, cuando volvemos de la compra, mis hijos tienen una tarea: etiquetan cada artículo con rojo, verde o amarillo. ¡Y me alegra decir que la mayoría de las veces van hacia el verde! ♥



EN LA COCINA

El pescado es para los tacos

Comer pescado proporcionará a su hijo los nutrientes esenciales para la salud de su corazón y de su cerebro. Siga estos pasos para hacer deliciosos tacos de pescado que encantarán a su familia.

1. Cocine el pescado. En una sartén recubierta con 1 cucharada de aceite de oliva saltee cuatro filetes de tilapia de 4 onzas, 3 minutos por lado. O bien frote cuatro filetes de salmón de 4 onzas, sin piel, con aceite de oliva, colóquelos en una fuente forrada con papel de aluminio y ase 12 minutos a 400 °F.



2. Prepare las verduras. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén y saltee 1 cebolla en rodajas, 1 pimiento verde en rodajas y ½ libra de rodajas de champiñón hasta que todo se ablande.

3. Prepare la salsa. Mezcle 1 taza de piña troceada, 2 tomates de pera picados, ½ taza de cebolla roja picada, ¼ de taza de pimiento rojo picado, 1 jalapeño finamente picado y el jugo de 1 o 2 limas.

4. Ensamble los tacos. Rompa el pescado en trozos, mézclelo con las verduras y divida la mezcla en ocho tortillas. Recubra con salsa. ¡Qué rico! ♥

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