

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Noviembre de 2016

Albuquerque Public Schools  
Student, Family and Community Supports



## BOCADOS SELECTOS

### Actividad para los viajes

¿Están preparando un viaje para las vacaciones de invierno? Llévase en el auto un balón de fútbol



o un frisbee. Durante las paradas para descansar su hija podría usarlos para desfogarse y hacer ejercicio físico. Enséñele también unos cuantos estiramientos que puede hacer durante el viaje. Por ejemplo, para relajar los hombros tensos, llévenlos despacio hacia delante 10 veces y otras 10 hacia atrás.

## ¿SABÍA USTED?

Puede aumentar la cantidad de cereal integral que come su familia usando en sus recetas harina blanca integral. Esta harina sin blanquear se hace con un tipo de trigo que es tan nutritivo como el trigo integral tradicional, pero más suave de sabor. Sustituya hasta la mitad de la harina de sus recetas con esta variedad integral no blanqueada y nadie notará la diferencia.

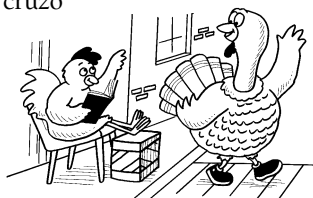
### Aplicaciones sanas

Usen aplicaciones gratuitas para que su familia alcance sus objetivos de salud y forma física. Busquen aplicaciones para niños que permitan a su hijo correr y saltar mientras resuelve rompecabezas y juega. O bien busquen las que les permitan llevar la cuenta de las calorías, crear una rutina de ejercicios o recopilar una lista de canciones movidas para bailar a su ritmo.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué cruzó la carretera el pavo?

**R:** ¡Porque era el día libre del pollo!



## Etiquetas nutricionales 1-2-3

Ayude a su hija a tomar el mando de su salud desde el comienzo seleccionando las opciones sanas en la tienda. Aprender a leer las etiquetas nutricionales de los paquetes de alimentos ¡es tan fácil como contar hasta tres!

### 1. Comparar las porciones

Dígale a su hija que lea el tamaño de una porción individual en varias cajas y bolsas. ¿Cree que es realista? Por ejemplo, una bolsa pequeña de chips puede tener tres porciones. Si se la come entera, se habrá comido tres veces las calorías y la sal de la etiqueta. Ayude a su hija a examinar el tamaño de las porciones ¡y a hacer las cuentas!

### 2. Conocer los nutrientes

Hablen de dónde buscar los números altos o bajos en las etiquetas nutricionales. Por ejemplo, los alimentos más sanos tendrán cantidades altas de *fibra*, *vitaminas* o *minerales* y bajas de *azúcar*, *sodio* o *grasa saturada*. Anime a su hija a encontrar alimentos con 20% o más valores diarios



del primer grupo y 5% o menos del segundo grupo.

### 3. Leer los ingredientes

Dígale a su hija que encuentre la lista de ingredientes y léala con ella. Indíquele que los ingredientes aparecen en el orden de mayor a menor cantidad por peso. A continuación ¿puede encontrar alimentos con cinco o menos ingredientes? (Suelen ser más sanos.) ¿Y alimentos con azúcar entre los primeros ingredientes? (Éstos son menos sanos.)

## Cómo hallar el deporte adecuado

¿Cómo puede encontrar un deporte o una actividad que entusiasme a su hijo? Considere estas sugerencias.

**Pídale opinión.** Hable con su hijo sobre las actividades que le interesan. Quizá piense en una con la que ha disfrutado en el parque, o porque ha visto jugar a sus hermanos mayores o en TV.

**Tenga en cuenta la personalidad de su hijo.** A un niño extrovertido podría gustarle un deporte de equipo como el fútbol, el baloncesto o el hockey. Uno más tranquilo quizá prefiera algo que se base más en el esfuerzo individual como patinaje sobre hielo, gimnasia o natación.

**Encuentren un entrenador comprensivo.** Fíjense en los monitores o en los entrenadores. Los mejores se concentran en el desarrollo de habilidades, en animar al equipo y en la diversión. Los entrenadores que ponen énfasis en la competición y la victoria, probablemente no son lo que su hijo necesita a su edad.



# Pedir comidas para niños, no comidas infantiles

Para muchos padres salir a comer es divertido, rápido y cómodo. Pero es todo un reto encontrar en el menú opciones nutritivas y a la vez atractivas para su hijo. Aproveche estas estrategias.

● **Soliciten porciones más pequeñas.** Pidan media porción de lo que ofrezca el menú principal, algunos restaurantes lo harán encantados. O bien que su hijo convierta un aperitivo sano en una comida eligiendo sopa, ensalada, cóctel de camarón o mini hamburguesas de pavo.



● **Compartan un plato principal.** Considere dividir el plato principal con su hijo. Las enormes porciones que se sirven hoy suponen que un solo plato pueda bastar para los dos. *Consejo:* Pídale al mesero que traiga un plato vacío para que ustedes dos tengan su propio plato.

## RINCÓN DE ACTIVIDAD **Juegos con cuerda de saltar**

Saltar a la cuerda es un gran ejercicio y mejora la coordinación. He aquí dos divertidos juegos.

### Serpiente sobre la hierba

Estiren una cuerda de saltar en el suelo y que dos jugadores sujeten cada extremo. Ellos se encargan de agitar la cuerda para que se retuerza como una serpiente. Los otros jugadores corren hacia la cuerda por turnos y saltan por encima. Queda eliminado el jugador que toque la cuerda con los pies. Jueguen hasta que queden dos niños: ellos se encargan a continuación de sujetar la cuerda.



### Dentro y fuera

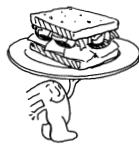
Dos jugadores empiezan girando una cuerda de saltar en círculos completos. Uno por uno los jugadores corren dentro, saltan una vez y salen corriendo. En el siguiente turno todo el mundo salta dos veces. Añadan un salto en cada turno. Si no saltan las suficientes veces o tocan la cuerda, quedan eliminados. Gana el último jugador que quede. ●

### 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



● **Busquen menús infantiles puestos al día.** Muchos restaurantes de comida rápida están sustituyendo sus fritos por platos a la plancha, las papas fritas por fruta y los refrescos por agua o leche descremada. Busquen los que ya hacen esto y vayan a ellos. Así se aprovecharán de porciones más pequeñas a precios más bajos sin sacrificar la nutrición. ●

## P&R **Cómo sobrevivir las fiestas**

**P:** Me encantan las festividades, pero me preocupa que mi familia gane demasiado peso. ¿Cómo puedo prevenirlo?

**R:** Disfrutar de las festividades sin pasarse de comer tanta rica comida es todo un desafío, pero no es imposible. Una estrategia es evitar picotear. Anime a sus hijos a que coman sólo sentados. Tenga también a mano tentempiés sanos como frutas y nueces para ayudar a todos a que resistan la tentación de comer las golosinas típicas de las fiestas.

A continuación eviten saltarse las comidas para “ahorrar” calorías para luego comer en exceso en las comidas o en una fiesta. Esto da un ejemplo que no es bueno que sigan sus hijos. Pasar mucho tiempo sin comer hace que su metabolismo sienta hambruna. En ese momento su hijos pueden perder la habilidad de percibir cuándo están satisfechos ¡después de comer más calorías de las que se habían ahorrado! ●



## EN LA COCINA

### Día Nacional del Sándwich

Se cree que el inglés John Montagu, cuarto conde de Sandwich, inventó el sándwich. Prueben estas recetas para conmemorar su cumpleaños el 3 de noviembre.

**Queso tostado caprese.** Cepillen dos rebanadas de pan con un poco de aceite de oliva. Pongan una rebanada con el lado aceitado hacia abajo y cúbrala con queso mozzarella, una rodaja de tomate y hojas de albahaca. Tapen con la otra rebanada con el lado aceitado hacia arriba. Tuesten 10 minutos en una sartén precalentada, dando la vuelta una vez para tostar ambos lados.



### Pavo y salsa de arándanos agrios.

Extiendan salsa de arándanos agrios en una rebanada de pan integral. Añadan pavo sobrante de Acción de Gracias, lechuga romana troceada y otra rebanada de pan.

**Rosbif y rollitos de cheddar.** Recubran una tortilla de espinacas con 2 cucharadas de crema de queso, dejando un borde de 2 pulgadas. Añadan filetes de rosbif, queso cheddar rallado, zanahoria rallada y hojas de espinacas. Enrollen bien, remetiéndolos al hacerlo. ●