

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2016

Albuquerque Public Schools
Student, Family and Community Supports



BOCADOS SELECTOS

Visita a un mercado de agricultores

Señalen el final del verano con un viaje a un mercadillo de agricultores. Sus hijos descubrirán frutas y verduras vistosas como tomates rojo rubí y maíz amarillo como el sol. Sugierales que se lleven un cuaderno para dibujar lo que más les guste y que elijan verduras para llevar a casa. *Nota:* Muchos mercadillos de agricultores aceptan tarjetas SNAP y algunos incluso doblan su valor al comprar frutas y verduras.



Paseos nocturnos

Establezcan un nuevo (y sano) ritual este curso escolar. Den un paseo en familia alrededor de su bloque después de la cena dos, tres o más noches por semana. No sólo les bombeará la sangre un poco más rápidamente sino que además pasarán tiempo juntos y se relajarán tras su jornada en la escuela y en el trabajo.

¿SABÍA USTED?

Muchas bebidas deportivas contienen tanta azúcar como los refrescos. Para la mayoría de los niños el agua es la forma perfecta de rehidratarse después de la actividad física. Las bebidas deportivas son únicamente necesarias si sus hijos participan en actividades físicas fuertes y continuas. En los demás casos se convierten en una fuente de calorías vacías.

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo el balón de fútbol al jugador de fútbol?

R: Qué golpes tienes.



El desayuno: Acostúmbrate a él

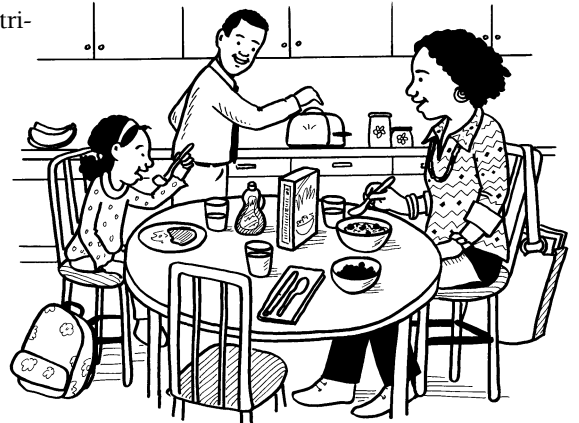
Desayunar con regularidad contribuye a que su hija vaya mejor—y se comporte mejor—en la escuela. He aquí ideas para acostumbrarse al desayuno a pesar de las prisas matutinas.

Simplificar

El desayuno no tiene por qué ser complicado. Podría ser tan sencillo como tostada integral con queso y rodajas de pera o un cereal nutritivo con leche descremada y fruta fresca o congelada (previamente descongelada). Otra idea fácil: Haga huevos revueltos en el microondas. Bata uno o dos huevos con una gota de leche en un recipiente para el microondas. Cocine a temperatura alta 1–2 minutos, deteniendo la cocción cada 30 segundos para revolver.

Aprovechar el congelador

Muchos platos típicos del desayuno pueden hacerse con anticipación y congelarse ¡y siguen siendo deliciosos! El fin de semana cocinen una tanda doble de panqueques o gofres integrales y guarden los sobrantes en una bolsa para congelador. En una mañana ajetreada, calienten unos cuantos en el tostador. El desayuno estará



listo en un instante. *Consejo:* Cuando guarde los alimentos, coloque papel encerado entre cada gofre o panqueque. Así será más fácil separar los congelados.

Comer en la escuela

Algunos niños tardan un poco más en sentir hambre por la mañana. Desayunar en la escuela le dará tiempo al estómago de su hija para “despertarse” y les dará a ustedes un poco más de tiempo por la mañana. Además desayunar en el comedor escolar añade una comida sana y otra ocasión de que coma con sus amistades. *Nota:* Consulte con la oficina del colegio si su familia cumple los requisitos para recibir comidas a precio reducido. ♥

Jugar con MyPlate

Ayude a su hijo a componer una comida sana creando su propio “plato de comida” basándose en la guía de alimentos de MyPlate.

1. Observen la ilustración de MyPlate (choosemyplate.gov/myplate) y pídale a su hijo que se la describa. Verá que la mitad del plato tiene frutas y verduras, un poco más de un cuarto contiene cereales y un poquito menos que un cuarto, proteína. Hay además una taza para los lácteos.

2. Que su hijo recorte imágenes de revistas viejas para cada categoría. Con un marcador puede dividir un plato de papel en las secciones de MyPlate. A continuación puede pegar las imágenes donde corresponde.

3. Coloque su MyPlate donde pueda verlo durante las comidas. ¡Será el modelo sano que su hijo seguirá para llenar su plato de verdad! ♥



La naturaleza es un patio de juegos

Las temperaturas más frescas del otoño son perfectas para jugar al aire libre. Estas divertidas actividades conseguirán que su hijo salga y se mueva.

Hagan una busca del tesoro. Hagan una lista de objetos comunes que se encuentran en la naturaleza. Para los niños más pequeños prueben con una lista en orden de ABC como arena, bellota, carro, diente de león y así sucesivamente.

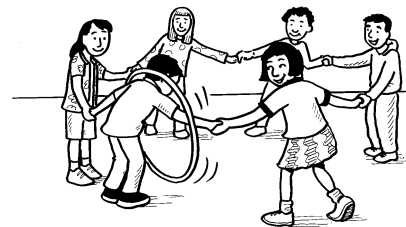


Los niños mayores podrían disfrutar con una lista basada en un tema como “objetos que se encuentran en un parque” o “lugares destacados en la ciudad”. Formen parejas y corran y tachen los objetos de su lista.

Rodeo de bicis. Sugírela a su hijo que invite a sus amigos a un rodeo. Acompáñelos cuando se reúnan en un parque o en la pista asfaltada del colegio (los cascos son obligatorios). Podrían “seguir al líder” en sus bicicletas. O bien podrían dibujar con tiza un camino en zigzag o un ocho enorme y luego recorrerlo en bici. ♡

RINCÓN DE ACTIVIDAD Juegos con aros hula

Puede que a su hija le sorprenda saber que los aros han sido juguetes populares durante miles de años. Lo cierto es que los niños del antiguo Egipto, de Grecia y de Roma hacían aros con ramas de vid secas y los rodaban en el suelo con palos. Para una variación moderna, sugírela estas competencias:



● Formen un círculo en el que los participantes se agarran de las manos. Coloquen un aro hula sobre un par de manos enlazadas. Al dar la señal, empiecen a mover el aro alrededor del círculo: a lo largo del brazo de cada persona, sobre su cabeza y por el otro brazo, sin soltarse de las manos. Midan el tiempo que tardan en completar el círculo. Luego empiecen de nuevo e intenten mejorar su tiempo.

● ¿Quién puede hacer girar más tiempo el aro hula? Empiecen girando el aro en la cintura. Introduzcan variaciones como girarlo en dirección contraria, girarlo manteniéndose en una sola pierna, o incluso girando más de un aro. ♡

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



P&R Meriendas nutritivas

P: *Varios días a la semana mi hijo va directamente de la escuela a los programas extraescolares. ¿Pueden sugerirme meriendas sanas que se mantengan en buenas condiciones hasta la tarde en su mochila?*

R: La merienda le dará energía a su hijo para las actividades que haga después de clase. Lo importante es encontrar las que no se aplasten, no haya que refrigerar y que sean nutritivas.

- He aquí unas cuantas opciones:
- ✓ mezcla de nueces, fruta seca y pretzels
- ✓ palomitas de maíz reventadas con aire
- ✓ tazas de fruta en su jugo
- ✓ sándwiches caseros hechos con galletitas saladas integrales y manteca de cualquier fruto seco
- ✓ fruta fresca como tangerinas peladas, trozos de piña o melón, o uvas lavadas y guardadas en bolsitas cerradas

Cerciórese de que envía cosas que su hijo comerá incluyéndolo a él en el proceso de preparación. Llévelo de compras con usted y que él prepare y empaquete su merienda. ♡



EN LA COCINA

M es para manzanas

¡Septiembre es el mes de las manzanas! Aprovechen todas las variedades que se encuentran en esta temporada con estas rápidas recetas.

Avena con manzana. Combine $\frac{1}{2}$ taza de copos de avena, $\frac{1}{2}$ taza de agua y 1 cucharadita de canela en un recipiente para el microondas. Cocine a temperatura alta 1 minuto. Mientras se cocina la avena, pele, saque el centro y parta en trocitos 1 manzana. Añada a la avena y cocine otro minuto.

Sándwich de manteca de cacahuate y manzana. Corte una manzana por la mitad en horizontal y retire el centro. Divida cada mitad en tres aros. En la mitad de los aros extienda

$\frac{1}{2}$ cucharada de manteca de cacahuate (o almendra) y ponga unas gotitas de miel. Cubra cada aro con otro sin nada. Tendrá así tres sándwiches de manzana.

Idea: Combine las crujientes manzanas del otoño con una lección de ciencias enseñando a su hija cómo evitar que los trozos de manzana se oscurezcan. Dígale que sumerja las rodajas de manzana en un cuenco con 4 tazas de agua y 1 cucharada de jugo de limón.

Dejen en remojo 2–3 minutos y escurran. Explíquele que el ácido del jugo de limón detiene la reacción química que hace que las manzanas se oscurezcan. ♡

