

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2017



Albuquerque Public Schools
Student, Family and Community Supports

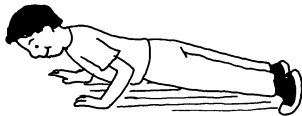
BOCADOS SELECTOS

Viva la comida de la escuela

¿Disfrutaría su hija con Zanahorias Visión rayos-X, Risotto Arc-oiris o Lasaña Crocante? Las comidas escolares de hoy día ofrecen alimentos sanos que a menudo tienen nombres curiosos. Interese a su hija por las comidas en el colegio repasando con ella los menús semanales y ayudándola a elegir. Pídale cada noche que le describa a usted los sabores.

Ponte a prueba

Las lagartijas son un fantástico ejercicio de entrenamiento de fuerza. También son prácticas pues se pueden hacer en



cualquier lugar. Cuando las haga su hijo, dígame que mantenga el cuerpo “plano como una mesa” desde la cabeza hasta los talones. ¿Cuántas puede hacer? Aún mejor: Haga lagartijas con él ¡y réntense a hacer una más!

¿SABÍA USTED?

Las esponjas de lavar los platos suelen rebosar de bacterias. Desinfectar con regularidad las suyas protegerá la salud de su familia. Lávelas en el lavavajillas en el ajuste para “secado en caliente” o remójelas 5 minutos en una solución de 2 cucharadas de lejía por 3 tazas de agua. Las esponjas sin metal pueden remojar en agua y pasarlas por el microondas durante un minuto.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué viven los peces en agua salada?

R: Porque la pimienta hace que estornuden.



Niños + cocinar = ¡diversión!

Anime a su hija a comer alimentos más sanos invitándola a participar en la preparación de las comidas “entre bastidores”. He aquí algunas motivadoras y apetitosas estrategias.

Concéntrese en las formas

Los alimentos tienen muchas formas. Para resaltar los círculos, su hija podría preparar una ensalada de ruedas de pasta, tomatitos cereza y rodajas de pimiento amarillo. Ayúdela también a hacer “cubos vegetales” cortando camotes y chirivías en formas cuadradas, mezclándolas con un poco de aceite de oliva y tostándolas 20 minutos a 400 °F o hasta que se ablanden.

Explore las texturas

Muestre a su hija cómo puede cambiar la textura de los alimentos. Corte col rizada en tiras y que su hija la pruebe cruda. Luego dígame que la mezcle con aliño italiano y que la macere 30 minutos. ¿Cómo es la textura cuando prueba de nuevo la verdura? Podría explicarle que el vinagre



del aliño (que contiene ácido acético) a menudo ablanda la col rizada.

Cena y película

Haga una comida con su hija basándose en una de sus películas favoritas y luego vean la película después de cenar. Los espaguetis con albóndigas son perfectos para *Nublado con probabilidades de albóndigas*. El salmón al horno con papas es un plato popular noruego y hace buena pareja con *El reino del hielo*. ♥

Al borde del sobrepeso: Pílenlo a tiempo

Muchos niños hoy día están al borde de tener sobrepeso. Si su hijo muestra signos de estar ganando peso, sigan estos consejos cuando se sienten a la mesa:

- Los niños no necesitan las mismas cantidades que los adultos. Empiece la comida de sus hijos con porciones que sean de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ más pequeñas que las de ustedes. Siempre pueden pedir más si se quedan con gana.

- Durante las comidas en familia, reduzcan el “comer acelerado” sugiriéndoles a todos que beban agua entre bocado y bocado. Disminuir la velocidad dará tiempo a su hijo para sentirse satisfecho y será menos probable que se exceda en la comida.

- Sirvan fruta fresca de postre. Es deliciosa sola, acompañada de yogurt o incorporada a un batido. ♥

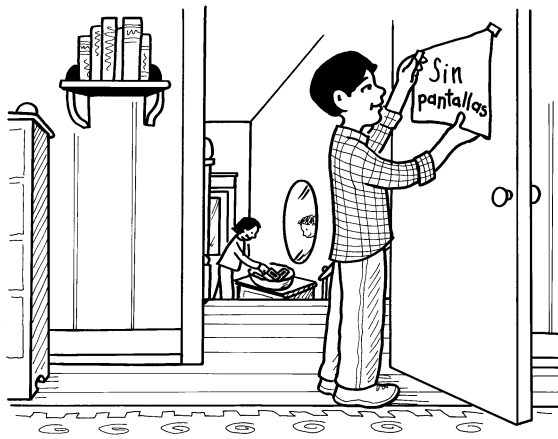


Retiren las pantallas

¿Les preocupa que su hijo pase demasiado tiempo frente a una pantalla? No están solos. Ayuden a su hijo a desconectarse con estos cuatro pasos.

1. Hagan un horario. Limiten el tiempo de pantalla a unos cuantos programas a la semana o a una franja específica de tiempo. Su hijo se sentirá más en control si hace su propio calendario y bloquea su tiempo de pantalla. Anímelo luego a que añada tiempo para los deberes, tareas de casa, lectura y otras actividades.

2. Encuentren nuevos intereses. Sustituyan el tiempo frente a la pantalla con actividad física dejando que su hijo explore un deporte, por ejemplo la gimnasia o el kárate. Para que participe



toda la familia, hagan actividades sin pantalla con regularidad como charadas, montar en bici o voluntariado.

3. Sean creativos. Usen el tiempo que pasan juntos para inspirar la imaginación de su hijo. Guarden sus aparatos mientras hacen manualidades o cantan, por ejemplo. El comportamiento de los mayores puede modelar de su hijo.

4. Diseñen un dormitorio sin pantallas. Que su hijo organice su cuarto como quiera, siempre que ponga sus aparatos electrónicos en otro sitio. Podría elegir el lugar donde “dormirán”, por ejemplo dentro de una cesta en la cocina o junto a la puerta. ♣

P&R

El dilema orgánico

P: Cada vez veo más frutas y verduras orgánicas en la tienda. ¿Son realmente más sanas? ¡A veces son tan caras!

R: Algunas personas prefieren comprar productos orgánicos para reducir el consumo de sustancias químicas. Usted puede decidir qué vale más la pena y encaja en su presupuesto. Por ejemplo, los pesticidas no suelen pasar a las verduras que



tienen pieles gruesas. Así que podría comprar bananas normales, así como aguacates, maíz, piñas, melones, toronjas y naranjas.

Por otro lado, los pesticidas pueden pasar a las verduras y frutas con piel comestible o fina. Podría optar por productos ecológicos cuando compre apio, manzanas, fresas, verduras (lechuga, espinacas, coles) o cerezas.

Nota: Tanto si compra productos orgánicos o convencionales, lave bien todo (incluso los melones) antes de comerlo. ♣

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Paseos invernales

Lleve de paseo a su familia por su pueblo o su ciudad y disfruten de estos activos juegos.

Caminata con cuento. Su hija empieza a inventarse una historia sobre algo que ve por el camino. En el siguiente bloque una segunda persona retoma el hilo de la historia. Un tercer narrador toma el relevo en el tercer bloque y así sucesivamente. Terminen el cuento cuando todos hayan sido narradores. A continuación empiecen una nueva historia.

Ve, ve. Elijan a la primera persona que “ve”. Ella elige un objeto o un lugar que todo el mundo puede ver y lo anuncia con una pista: “Ve, veo algo que es redondo y que anima a darse un chapuzón”. Todos se turnan haciendo preguntas de sí o no hasta que alguien lo adivina (un baño de pájaros). Esa persona encamina a todos a paso rápido a otro lugar y se encarga de ver otra vez. ♣



EN LA COCINA

Maravillas en olla

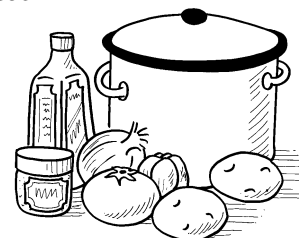
¡Llega el tiempo de la comida casera! Estos platos que se cocinan en una sola cacerola los mantendrán calientes.

Chili blanco de pavo

Salteen en una olla grande 1 cebolla roja picada y 3 dientes de ajo en 2 cucharadas de aceite hasta que se ablanden. Añadan 1 libra de pavo molido y cocinen hasta que se tueste. Incorporan 2 cucharaditas de cominos, 1 lata de 14.5 onzas de garbanzos (escurridos, aclarados) y 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio. Lleven a punto de ebullición y reduzcan el calor. Cocinen 15 minutos a fuego bajo.

Bacalao en caldo de tomate

En una olla grande combinen $\frac{1}{2}$ cebolla (en rodajas finas), $1\frac{1}{2}$ tazas de tomates troceados, 4 papas (en daditos), 1 cucharadita de albahaca seca y 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio. Hiervan, tapen y reduzcan el calor. Cocinen a fuego bajo hasta que las papas estén tiernas, unos 10 minutos. Añadan 4 filetes de bacalao sin piel y tapen la olla. Cocinen a fuego bajo unos 7 minutos o hasta que el pescado se vuelva opaco y se cueza por completo. ♣



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