Nutrition Nuggets™

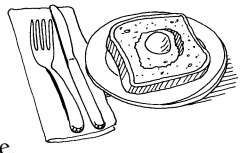
Alimentación y forma física para niños sanos — Diciembre de 2013

Elkhorn Area School District
Ellen Leasure, Food Service Supervisor

BOCADOS SELECTOS

Uno en agujero

Para un desayuno sano y a gusto de los niños, pruebe esto. Que su hijo recorte un círculo de una rebanada de pan integral. A continuación caliente una sartén con aerosol antiadherente, ponga en ella el pan y casque un huevo en el centro. Cuando el huevo esté casi cuajado, dele la vuelta al pan, y cocine por el otro lado hasta que el huevo se haga del todo.



¿SABÍA USTED?

Comer directamente de una bolsa o una caja con frecuencia lleva a comer en exceso. Es porque es difícil ver cuánto se está comiendo en realidad. Evite que su hija adquiera esta costumbre diciéndole que coloque los alimentos en un tazón o en un plato, tanto si está tomando un tentempié o una comida.

Contra el estrés, ejercicio

Las fiestas pueden estresar tanto a niños como a mayores. Como está demostrado que el ejercicio físico alivia el estrés, ayude a su hijo a que disfrute más de las fiestas incluyendo en el horario ocasiones para realizar actividad física. Asegúrese de que tiene tiempo cada día para correr en el parque, montar en trineo o patinar o visitar un sitio donde haya un "trampolín inflable".

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo un muñeco de nieve al otro?

R: "Me huele a zanahoria. ¿Y a ti?"

Ideas para comer en las fiestas

Entre recepciones, intercambios de galletas y comidas festivas, las vacaciones de invierno suponen todo un reto para comer saludablemente. Considere estas estrategias.

Las tradiciones

En sus costumbres de las fiestas, procure que la comida no sea el centro de atención. En lugar de sesiones maratónicas para hacer galletas, hagan tarjetas de felicitación y adornos. O bien lleve a su familia de paseo para admirar la iluminación en la calle. *Nota:* Por supuesto que pueden hornear galletas, pero dígale a su hijo que lleve la mayoría a los vecinos ¡para que no sienta la tentación de comérselas todas!

El bufé

Enseñe a su hijo a elegir bien en un bufé. Sugiérale primero que eche un vistazo a todo lo que contiene para que pueda planear qué va a servirse. A continuación puede controlar el tamaño de la porción sirviéndose sólo una cucharada de cada plato. Anímelo a que se sirva un plato equilibrado (carne, verduras, frutas, granos). *Consejo:* Si ustedes aportan un plato, que sea nutritivo, por ejemplo verduras crudas con una salsa baja en grasa. Que su hijo ayude a preparar el plato y lo más probable es que lo quiera comer más tarde.

La gran comida

Cuando ustedes sean los anfitriones de una comida, aligeren las cosas. Para preparar la salsa para la carne, pongan el contenido en un separador para salsa y desechen la grasa. Para el relleno usen menos pan y más verduras (cebolla, apio, champiñones) e incorporen fruta como uvas pasas o trocitos de manzana. Y hagan el puré de papas con leche descremada y queso parmesano en vez de leche entera y mantequilla.

Por la cuerda floja

El equilibrio es un componente importante de los deportes y de cualquier actividad cotidiana. Dele a su hija una madeja de cuerda y sugiérale actividades divertidas para desarrollar el equilibrio como las siguientes:

- Dígale que desenrolle la madeja por su casa. Primero podría caminar sobre ella sin salirse. A continuación, que ande con un pie a cada lado de la cuerda. Finalmente puede caminar con un pie sobre la cuerda y el otro al lado.
- Sugiera a su hija que haga dos líneas de cuerda e imagine que hay un río en medio. Para hacer puente sobre el río tiene que desplazarse de lado con las manos en un lado de la cuerda y los pies en el otro.
- Túrnense proponiendo distintas formas de moverse por la cuerda. Los miembros de su familia pueden ir de puntillas, saltar o incluso dar una voltereta. Si se salen de la cuerda, quedan eliminados.

© 2013 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Comprar en el mini súper

Hay nuevos estudios que muestran que un cuarto de los estadounidenses compran en un mini súper con tanta frecuencia, o incluso más, que en un supermercado. Cuando tengan que hacer una compra rápida en un mini, anime a su hija a no mirar los refrescos o los perritos calientes y a que vaya derecha a la comida sana. He aquí cómo.

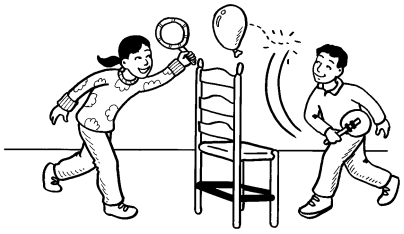
Mostrador. Enséñele dónde está la fruta: a menudo se encuentra al lado de la caja. Podría elegir entre bananas, manzanas o naranjas, por ejemplo. Si no hay fruta fresca busquen fruta deshidratada al frío en lugar de fruta seca con azúcar añadida.

Neveras. Las cámaras de refrigeración guardan unas cuantas cosas sanas. Su hija podría encontrar en ellas huevos cocidos, queso de cuerda ligero, yogurt bajo en grasa, tazas de fruta o bolsas de zanahorias listas para comer. Indíquele también el agua fría y la leche descremada.

Estantes. Dejen de lado los estantes de chips, galletas y dulces. Llévela derecho a los cereales integrales, bolsas pequeñas de nueces, chips horneadas y en porciones controladas y barritas energéticas altas en fibra y bajas en grasa (asegúrense de leer las etiquetas nutricionales).

RINCÓN DE ACTIVIDAD — Jugar dentro de casa

No deje este año que el invierno se interfiera con la actividad física de sus hijos. Disfruten en familia y dentro de casa con juegos como éstos.



Pelota pala. Para cada jugador, peguen una regla o agitador de pintura a modo de mango a un plato de papel. A continuación usen sus palas para lanzarse y devolverse un globo.

Salto con plástico de burbujas. ¿Les queda plástico de burbujas de los regalos de las fiestas? Pongan en el suelo un trozo para cada participante y salten en él hasta que exploten todas las burbujas.

¡Que no se caiga! En esta carrera en parejas, pónganse uno al lado del otro y sujeten una pelota entre sus caderas. Corran de un lado al otro de una habitación sin que se caiga la pelota: gana la primera pareja que llegue a la meta. Si se cae la pelota, ese equipo tiene que volver a la línea de salida.

P&R Más cereales integrales

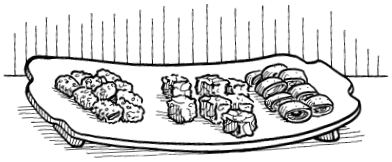
P: *He leído que los cereales integrales son importantes en la dieta de mi hijo. Pero no le gusta comer pan integral de trigo. ¿Qué debo hacer?*

R: Por suerte hay muchas fuentes de cereales integrales. Sirva pasteles de arroz cubiertos con bananas y manteca de cacahuate o mini bagels de trigo integral con crema de queso batida. Cuando compre harina para panqueques o gofres congelados, elija las variedades integrales. Y que su hijo se anime a probar cereales integrales para el desayuno. Además de tomarlos en el desayuno podría espolvorearlos sobre ensaladas o en la sopa en lugar de picatostes.

También puede incluir cereales integrales en las comidas que hacen fuera de casa. Pidan arroz integral en sushi o masa integral para la pizza, por ejemplo. Cuando los granos cereales formen parte de sus comidas favoritas, ¡su hijo los consumirá con gusto!

Nota: Los niños entre los 4 y los 8 años y las niñas entre los 9 y los 13 deberían ingerir 5 onzas de cereales cada día y los muchachos entre los 9 y los 13 deberían consumir 6 onzas. La mitad por lo menos de esa cantidad debería ser integral.

EN LA COCINA — ¡Toma un bocado!



Las cosas buenas llegan en tamaños chicos. Con estos alimentos del tamaño de un bocado, sus hijos disfrutarán comiendo sanamente:

- Corten rodajitas de mozzarella en hebras del tamaño de un bocado. Rebocen cada rodaja en huevo batido y en pan integral rallado. Coloquen las rodajas en una bandeja para el horno (recubierta de aerosol antiadherente) y horneen tres minutos a 425 ºF. Sirvan con salsa marinara caliente.
- Corten en daditos pechugas de pollo deshuesadas y recubran cada dadito de mostaza a la miel. Rebocen con copos de maíz aplastados. Coloquen los daditos en una fuente para el horno y horneen 10–15 minutos a 425 ºF hasta que el pollo deje de estar rosa por dentro. Sirvan con salsa barbacoa.
- Extiendan hummus en una tortilla blanda. Añadan zanahoria rallada, tomates troceados, rodajas de pepino y aceitunas negras partidas por la mitad. Enrollen la tortilla bien apretada y córtenla en rodajas del tamaño de un bocado.

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 • rfecustomer@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

© 2013 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated