Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos — Febrero de 2014

Elkhorn Area School District
Ellen Leasure, Food Service Supervisor

BOCADOS SELECTOS

Programas después de la escuela

Es posible que se estén abriendo ahora las matrículas para las actividades extraescolares de primavera. Eche un vistazo al calendario con su hija y considere apuntarla a un programa relacionado con la nutrición. Puede que su escuela tenga un club de jardinería o quizá el centro comunitario ofrezca una clase de cocina para niños. ¡Participar en el cultivo y la preparación de alimentos sanos puede entusiasmar a su hija a la hora de comerlos!

Disfruten del arcoíris

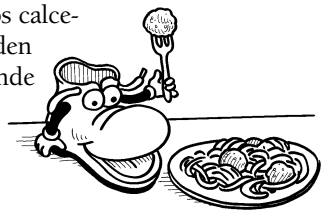
Planee con su hijo comidas que incluyan una variedad de colores. Por ejemplo, podría servir zanahorias naranja y arroz integral marrón en la cena o tiras de pollo blanco y trozos de piña amarilla en el almuerzo. Durante las comidas digan por turnos el color que comerán la próxima vez. Cuando su hijo coma los colores estará consumiendo una gran variedad de vitaminas y minerales.

Activos dentro de casa

Para cambiar de rutina y divertirse este invierno, deje que sus hijos traigan a casa los juguetes que usan al aire libre. Sugiérales que boten en un cangurín en el sótano, que patinen en la "pista" del garaje o que jueguen al bádminton (sin la red) en un dormitorio. Mezclar así las cosas puede motivarlos a que hagan más actividad física.

Simplemente cómico

***Señal en un comedor escolar*:** "Se requieren zapatos para comer en el comedor. Los calcetines pueden comer donde quieran".



Elegir bien

¿Cómo decide su hijo qué va a comer? A su edad, la comida que usted compra, dónde la guarda y lo que sirve de comida y de merienda influye en lo que él elige. Considere estas estrategias para que su casa sea una "zona de comida sana".

Qué comprar

En casa, las decisiones sobre la comida parten de lo que ya se tiene. Si usted tiene tres tipos de galletas o tres sabores de helado, su hijo querrá probarlo todo. Traiga a casa, por el contrario, tres tipos de frutas y tres tipos de verduras. Igualmente, evite el pasillo de los refrescos y las bebidas de frutas. Cuando las únicas opciones sean agua y leche descremada, eso es lo que beberá su hijo cuando tenga sed.

Enfrente y en el centro

Si su hijo quiere un tentempié, comerá las cosas que vea. Ponga un cuenco con fruta en la mesa de la cocina. Corte verduras y póngalas en la parte delantera de la nevera a la altura de sus ojos. Congele uvas en bolsitas en el estante del congelador que pueda alcanzar. Por otro lado, si usted compra chips, galletas o caramelos, ponga todo eso fuera de la vista. Si su hijo no lo ve, probablemente no lo coma.

Tamaños de las porciones

Es un secreto a voces que los tamaños de las porciones en los restaurantes han ido aumentando de tamaño. Lo que usted quizá no sepa es que las porciones en casa también han crecido. Procure planear comidas con cantidades menores y retire lo que sobre. Use platos y utensilios más pequeños: comer estofados o pudin con una cucharita en vez de con una cuchara grande reducirá lo que comen todos.

Juegos para la nieve (o sin nieve)

Cuando sus hijos se despierten en un día nevado, aprovéchelo al máximo con estas activas ideas.

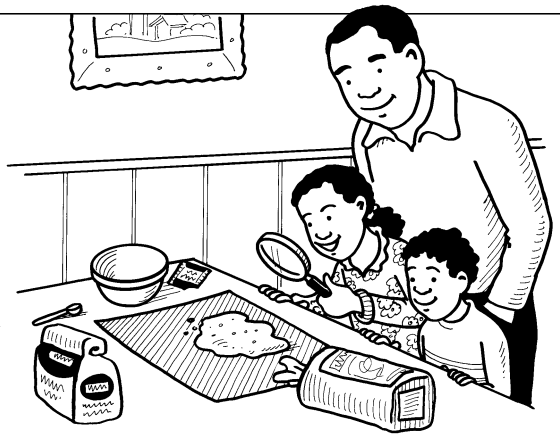
Busca del tesoro. Para animar a sus hijos a que corran en la nieve, dígales que se turnen enterrando un muñeco de plástico y dando pistas para que los demás lo encuentren. *¿No hay nieve*? Escondan el muñeco en los arbustos, en matorrales altos o detrás de un cobertizo.

Senderos de colores. Que sus hijos llenen botellas de aerosol con agua y colorante alimentario. Después pueden hacer senderos de colores para que los otros los sigan. *¿No hay nieve*? Rocíen la hierba con el color (se disolverá cuando llueva) o hagan un sendero con guijarros.

© 2013 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

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

¡La levadura está viva!



Puede que su hija no sepa que su pan está "vivo". Experimenten con un ingrediente importante en el pan—el organismo vivo conocido como levadura—y su hija aprenderá más sobre los alimentos que come.

1. Dígale a su hija que vacíe un paquete de levadura sobre cartulina negra y la examine con una lupa. ¿Se mueve o parece viva?

2. Que vierta la levadura en una tacita y añada 1 cucharadita de azúcar y $\frac{1}{4}$ de taza de agua tibia.

3. Dígale que espere 20 minutos y observe (verá burbujas en la mezcla). Puede verter la mezcla sobre la cartulina negra y mirarla otra vez con una lupa (verá movimiento).

¿Qué sucedió? Las burbujas con dióxido de carbono, el gas que se produce cuando la levadura "se come" el azúcar. El movimiento es la levadura que está produciendo más levadura mientras continúa la reacción química.

Enseñe a su hija unos cuantos trozos de pan. Si mira de cerca verá que las burbujas horneadas en el pan hacen que éste sea más ligero y esponjoso.

RINCÓN DE ACTIVIDAD Refuerzos para las actividades cotidianas

Los pequeños arranques de actividad contribuirán a que su hijo haga los 60 minutos diarios recomendados de actividad física. Ponga a prueba estas sugerencias:

- Anímelo a que camine, patine, monte en bici o en escúter siempre que pueda. Si viven lo suficientemente cerca podrían desplazarse a pie al banco, a la tienda o a casa de los amigos.

- Típicamente usted quiere hacer las tareas del hogar lo más rápidamente posible. Pero no con esta idea. Dígale a su hijo que lleve la ropa limpia doblada pieza a pieza a su destino (su cajón, el armario de las toallas). Puede contar los viajes que hace ¡y multiplicar el ejercicio!

- Cuando vayan en auto a la biblioteca, al centro comunitario o al centro comercial, aparquen lejos de la entrada y "hagan una marcha" hasta la puerta principal. O bien parqueen en un sitio céntrico en la ciudad y hagan a pie los mandados. Su hijo se habituará para toda la vida a dar unos cuantos pasos extra.

P&R El precio de la comida sana

P: *Parece que la comida sana cuesta más. ¿Es realmente verdad?*

R: Aunque parezca así a veces, depende de lo que compre y de cómo compre. De hecho algunas verduras pueden costar menos que golosinas como los dulces de chocolate o chips y usted ahorrará azúcar y grasas además de dinero. Por ejemplo, un racimo de bananas podría salir a 25 céntimos por banana, menos de lo que cuestan la mayoría de las golosinas de bolsa. Y una bolsa de 5 libras de papas costará sólo un poquitín más que una porción de papas fritas en el "drive-in".

Para controlar los precios, compre frutas y verduras de temporada o cómprelas congeladas. Hágase "miembro" de su supermercado para conseguir precios reducidos y asegúrese de usar cupones de descuento. Además comprar a granel puede ahorrarle dinero en cereales, frutos secos, semillas y otros alimentos sanos. Si esas cantidades son excesivas para su familia, compren en un almacén con un vecino y dividan la compra.

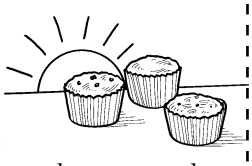
EN LA COCINA "Magdalenas" por adelantado

Preparar el desayuno puede ser todo un reto en medio del ajetreo de la mañana. Prepare estas sabrosas magdalenas con su hijo los fines de semana y congélelas. A continuación métanlas en el microondas para hacer un desayuno calentito y rápido.

Nota: Para cada receta use un molde de 12 cazoletas con forros de papel o rociado de aerosol de cocina sin grasa. Congele las magdalenas en el molde hasta que se endurezcan y luego guárdelas en una bolsa para el congelador.

Avena

En un cacerola combine 2 tazas de copos de avena y $3\frac{1}{2}$ tazas de agua y caliente hasta el punto de ebullición. Hierva, dando vueltas con frecuencia, 3–5 minutos. Incorpore 1 cucharada de miel o de azúcar morena. Ponga la avena en el molde de magdalenas y añada pasas, cerezas secas o arándanos agrios, nueces picadas o semillas de calabaza a cada cazoleta.



Huevos

Bata una docena de huevos e incorpore una bolsa de 20 onzas de papas ralladas (descongeladas, si se compran congeladas), 1 taza de mozzarella rallada, 1 pimiento finamente troceado y 4 cucharadas de harina. Divida la mezcla en las cazoletas del molde. Hornee a 400 ºF 25–30 minutos, hasta que cuajen.

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