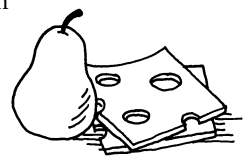
Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos — Enero de 2014

Elkhorn Area School District
Ellen Leasure, Food Service Supervisor

BOCADOS SELECTOS

Combinar grupos de comidas



Las meriendas son más sanas si combinan por lo menos dos grupos de alimentos. Dígale a su hijo que haga un dibujo de los grupos: proteína, frutas, verduras, cereales y lácteos. A continuación, pídale que elija de dos de ellos. Por ejemplo, podría comerse una pera (fruta) con rodajas de queso (lácteos) o un yogurt (lácteos) con almendras (proteína).

¡Yo también!

Puede animar a su hija a que haga ejercicio con el ejemplo de lo que usted hace más que con lo que le dice. Esto es porque los hijos de padres activos suelen ser también activos. Cuando dé un paseo o se apunte a una clase de Zumba, menciónelo en casa. Que su hija se dé cuenta de cuánto le gusta a usted hacer ejercicio y pregúntele qué actividad ha hecho ella ese día.

¿SABÍA USTED?

Cuando se premia a los niños con helado o dulces por sus buenas notas o porque han hecho las tareas de casa, aprenden a asociar dulces con logros. Consideren otras maneras de demostrar a sus hijos lo orgullos que están de ellos. Por ejemplo, díganles palabras amables, pasen un poco más de tiempo con ellos o abrácenlos.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué llegaba el ciempiés siempre tarde al entrenamiento de fútbol?

R: ¡Porque tardaba mucho tiempo en ponerse los zapatos!

Cómete las verduras (y más)

¿No consigue que su hija coma verdura u otros alimentos buenos para ella? Considere estas estrategias.

Terminen las luchas por el poder

Intentar forzar a su hija a que coma alimentos nuevos o a que se termine todo lo que tiene en su plato la volverá aún más obstinada. Dele algo de control sobre lo que come. Deje que ayude a elegir el menú y a preparar la comida. En la mesa ofrezca opciones: "¿Quieres brócoli o zanahorias?"

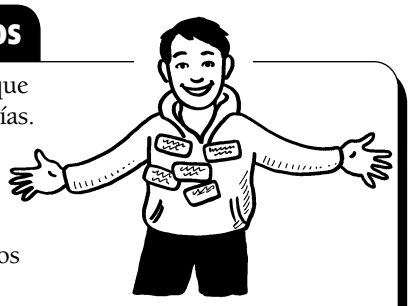
Haga algo inesperado

Sorprenda a su hija con algo divertido: puede que ella la sorprenda a usted y se coma encantada la comida sana. Por ejemplo, sirva el requesón en un cono de helado. Decore los copos de avena con una "cara" de pasas, rodajas de banana y arándanos. Permítale que coma con la mano o sirva el desayuno de cena y la cena de desayuno. Cambiar el orden establecido puede ser un incentivo para conseguir que su hija pruebe alimentos nuevos.

No ofrezca sustituciones

Usted no es un cocinero de minutas rápidas y no le hará un favor a su hija haciéndole macarrones con queso todas las noches. Dígale que da por sentado que ella por lo menos probará lo que usted ha preparado y luego deje de preocuparse por cuánto come o no come. Procure relajarse y disfrute cenando y conversando. Su hija se dará cuenta de que comer es su propia responsabilidad. Recuerde: el objetivo es que su hija a la larga—y no sólo en una comida—coma alimentos variados.

Consejos para comedores melindrosos



Ponga a prueba estas ideas para que los niños que tienen manías con la comida tengan…menos manías.

1. Ofrezca los alimentos nuevos al comienzo de la comida cuando su hijo tenga más hambre.

2. Observe qué amigos de su hijo comen bien e invítelos a comer o cenar. ¡La presión positiva de los compañeros puede ser útil!

3. Muchos niños prefieren las verduras crudas a las cocinadas. Prueben éstas: arvejas o chícharos chinos, tomatitos cereza, habichuelas verdes o amarillas, puntas de espárragos, florecillas de coliflor, bastoncitos de apio, tiras de pimiento y hojas de espinacas o de lechuga.

4. Compre etiquetas en blanco para direcciones y escriba "¡Lo probé!" en cada una. Cuando su hijo pruebe un alimento nuevo, dele una pegatina para que se la ponga.

© 2013 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

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

Proteína: Que sea magra

La mayoría de los estadounidenses consumen suficientes proteínas en su dieta, pero con frecuencia se trata de proteínas que no son sanas o magras. Asegúrese con estas sugerencias de que la mayor cantidad de proteína que consume su hijo es magra:

- Compre carne de ave, cortes magros de carne (arrachera, solomillo de puerco, pierna de cordero) y carne molida que sea por lo menos 90% magra. Las carnes con las etiquetas en inglés "choice" o "select" suelen ser más magras que los cortes que se venden como "prime". *Idea:* Coman hamburguesas vegetales en lugar de hamburguesas de carne.
- Sirva pescado o marisco al menos dos veces por semana. Cocínelo a la parrilla, a la plancha o áselo en el horno en lugar de freírlo.
- Introduzca proteína magra en el desayuno con leche descremada, huevos cocidos o cereal enriquecido con proteínas.
- Ponga de merienda un puñadito de frutos secos o de pipas de girasol sin sal.
- Añada tofu a estofados, sopas y salteados.

Nota: Los niños deberían consumir $5\frac{1}{2}$ onzas de proteína al día. Un huevo, 1 cucharada de manteca de cacahuate, $\frac{1}{2}$ onza de nueces o semillas y $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles suponen 1 onza.

Arroz con frijoles

Añada proteína magra a la dieta de sus hijos con estos fáciles burritos. Caliente una lata de 15.5 onzas de frijoles negros (escurridos, aclarados). Incorpore 2 tazas de arroz integral cocido y 1 taza de trocitos de tomate. Dé vueltas y caliente la mezcla. Divídala sobre 4 tortillas. Recubra con queso cheddar bajo en grasa rallado y doble en forma de burritos.

RINCÓN DE ACTIVIDAD — Atrápalo si puedes

Un partido de pelota proporciona a su familia diversión y ejercicio. He aquí unas cuantas variaciones creativas.

Pégalo. Cubran una pelota Wiffle con cuadrados de velcro (se consigue en tiendas de manualidades). Que cada jugador se ponga un guante o una manopla de punto y jueguen una partida de "agarra pegando y lanza".

Hunde el cubo. Que una persona sujete un cubo mientras los otros jugadores lanzan pelotas de tenis al cubo. El jugador con el cubo corre intentando atrapar el mayor número de pelotas posible.

Anota puntos. Lancen una pelota al aire y digan en voz alta un número entre el 1 y el 10. El que la atrape se anota ese número de puntos. Jueguen hasta 100.

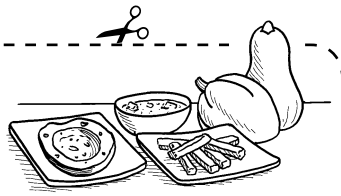
DE PADRE A PADRE — Una casa en forma

Hace poco eché un vistazo a nuestro piso y entendí por qué nuestro hijo quiere ver TV o jugar a videojuegos constantemente: ¡estamos rodeados de pantallas! Me di cuenta de que tenía que hacer algunos cambios si quería que mi hijo hiciera más ejercicio.

Mi vecina Laurie me dio una buena idea. Me dijo que su familia usa el "sistema de cestas". Los teléfonos celulares, las tabletas, las computadoras portátiles y los videojuegos se colocan en una cesta dentro de un armario durante la mayor parte del día. El equipo para actividades dinámicas se pone en una cesta en el cuarto de estar.

Le expliqué el nuevo sistema a mi hijo y le pedí su colaboración para llenar la cesta del ejercicio físico. Hasta ahora hemos puesto una cuerda de saltar, una alfombrilla para jugar a la rayuela dentro de casa, pelotas para malabarismos, y un Hacky Sack para patear. Ahora procuramos apagar las pantallas y poner en marcha el ejercicio físico.

EN LA COCINA — Simplemente calabaza



Aproveche la estación de las calabazas de invierno con estas recetas perfectas para niños.

Palitos fritos. Corte un zapallo (pelado) en trozos semejantes a los de las papas fritas. Colóquelos en una fuente para el horno recubierta de aerosol antiadherente. Hornee a 425 ºF durante 20 minutos, deles la vuelta y hornee otros 15 minutos hasta que estén crujientes.

Sopa. Saltee 1 cebolla picada en una cacerola con 2 cucharaditas de aceite de oliva. Cuando se ablande, añada $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta de Jamaica y de jengibre. Añada 4 tazas de zapallo o de calabaza de bellota y 4 tazas de caldo bajo en sodio (pollo o verduras). Cocine a fuego lento hasta que la calabaza se ablande, unos 15 minutos. Enfríe un poco y haga con todo un puré suave en una batidora.

Al horno. Corte una calabaza de bellota por la mitad y retire las semillas. Coloque la calabaza en una fuente para el horno. Añada a cada mitad 1 cucharadita de mantequilla y 1 cucharadita de jarabe de arce. Hornee a 400 ºF durante 1 hora, hasta que se tueste por encima.

Nota: Usar calabaza congelada ahorra tiempo y proporciona los mismos nutrientes que la fresca.

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