Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos — Marzo de 2014

Elkhorn Area School District
Ellen Leasure, Food Service Supervisor

BOCADOS SELECTOS

Espaguetis con verduras

Tanto si hace en casa la salsa para los espaguetis como si la compra ya preparada, puede hacerla más sana si le añade verduras. Caliente arvejas y zanahorias congeladas y mézclelas con la salsa. O bien saltee y añada calabacitas, cebollas y champiñones. Condimente con la salsa pasta integral o—para conseguir otra porción de verduras—calabaza cabello de ángel.

De turismo

Explorar lugares nuevos es una forma estupenda de combinar el ejercicio con el tiempo en familia. Vayan en auto a una ciudad próxima, aparquen el auto y den un paseo. Podrían encontrar un parque interesante, un museo atractivo para los niños o un sendero con paisaje hermoso. Busque también en el periódico dónde hay festivales o mercadillos. Podrían crear ocasiones propicias para paseos llenos de aventuras.

Ayudar

Que su hijo vea que cocinar es una buena forma de ayudar a los necesitados. Cuando sus amigos o familiares estén enfermos prepáreles comidas con su hijo. Él puede lavar la lechuga de la ensalada o medir los ingredientes para un guisado. *Idea:* Para alguien que está gravemente enfermo, su hijo puede ayudar en la organización de comidas en un sitio como *mealtrain.com* o *lotsahelpinghands.com*.

Simplemente cómico

P: ¿Qué puedes servir pero nunca te lo comes?

R: ¡Una pelota de voleibol!

Maneras sanas de perder peso

Establecer buenas costumbres ahora puede ayudar a una niña con sobrepeso a emprender la ruta hacia una salud mejor. Considere estas tres estrategias de sentido común.

Coman alimentos repletos de nutrientes

Si usted se concentra sólo en limitar calorías, grasa y azúcar, su hija podría terminar comiendo muchos alimentos desprovistos de los nutrientes que necesita. Anímela por el contrario a que coma alimentos sanos que contienen muchos nutrientes como frutas, verduras, cereales integrales, lácteos descremados y proteína magra. Para ideas con la lista de la compra vaya a *nutrientrichfoods.org/living-nutrient-rich/nutrient-rich-shopping-list/*.

No beban calorías

Por término medio los estadounidenses beben unas 400 calorías al día. Ayude a su hija a que recorte el consumo de refrescos, jugos y combinados de jugos de frutas sustituyéndolos paulatinamente con agua. Dígale que se lleve botellas de agua reutilizables cuando vaya a sus actividades. En casa puede beber agua del grifo con las comidas y entre comidas: no sólo es más sana que las bebidas azucaradas, es también más barata.

Hagan mucho ejercicio

Asegúrense de que su hija haga por lo menos 60 minutos de ejercicio al día. Puede hacerlo en períodos largos o en fragmentos más cortos a lo largo de la jornada. Aprovechen las actividades que ya le gustan (ir al parque, pasear al perro). Como los niños siguen el ejemplo de sus padres, que ella vea que ustedes son también activos. Encuentren cosas con las que toda la familia disfrutará como por ejemplo montar en bicicleta, hacer kayak o jugar en el jardín.

Mi libro de catas

Su hijo se sentirá orgulloso cuando pruebe alimentos nuevos haciendo un libro con sus experiencias.

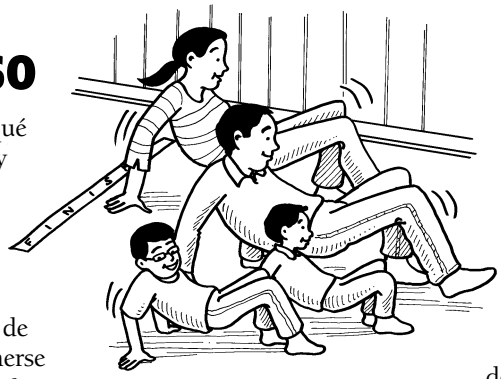
Cada vez que pruebe algo podría dibujar el alimento en cartulina y anotar la fecha. Sugiérale que añada además "notas de cata". Por ejemplo, podría escribir qué aspecto tiene el kiwi ("oval, marrón, peludo") y cómo sabe ("dulce y un poco ácido a la vez"). También podría hacer lo que hacen los blogueros y tomar una foto del plato para pegarla en la página.

Ayúdelo a perforar agujeros en las páginas y a colocarlas en un archivador. Cada vez que pruebe un alimento nuevo ¡recuérdele que está haciendo investigación para su libro!

© 2014 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

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

Divertirse con el torso



¿Por qué necesita su hijo un torso fuerte? ¿Y qué es el torso? He aquí respuestas a esas preguntas y unas cuantas actividades que pueden realizar.

¿Qué? Los músculos alrededor del abdomen, la pelvis, las caderas y la espalda forman el núcleo, o sea el torso, del cuerpo.

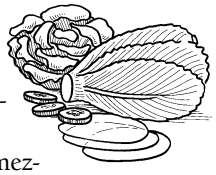
¿Por qué? Los músculos del torso forman parte de casi todo lo que hace su hijo desde sentarse, ponerse de pie, caminar y correr. La fuerza del torso contribuye a tener una mejor postura, más energía, mejor digestión e incluso más confianza en uno mismo.

¿Cómo? Dediquen tiempo cada día a "divertirse con el torso":

- ***Cucaracha muerta.*** Túmbense sobre la espalda con los brazos hacia arriba y las piernas (con las rodillas dobladas) en el aire. Alternando lados, enderecen una pierna y tóquenla con el brazo opuesto (levantando el hombro del suelo).
- ***Carrera de cangrejos.*** Hagan líneas de salida y de llegada. A continuación cada participante debe colocarse en la "postura del cangrejo" con el estómago hacia arriba, el torso separado del suelo y manteniéndose en equilibrio sobre los pies y las manos. Hagan una carrera, hacia atrás, hasta la línea de llegada.
- ***Pasa el balón.*** Siéntense en círculo con los pies extendidos hacia el centro. Pasen un balón de una persona a la siguiente usando sólo los pies. ¿Cuántas veces puede circular el balón sin que se les caiga?

EN LA COCINA — Qué buen rollo

Estas recetas para "rollitos" están diseñadas pensando en los niños: son divertidas de hacer y divertidas de comer.

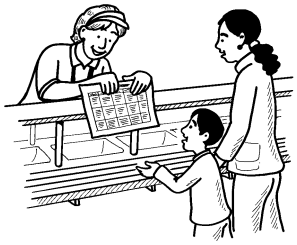


Pollo. Troceen restos de pollo cocinado y mézclenlos con trocitos de manzana, uvas partidas por la mitad y una mezcla de miel y manteca de cacahuate o de almendra (por ejemplo $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel y 1 cucharada de manteca de frutos secos). Dividan la mezcla en hojas grandes de lechuga y enrollen.

Camarón. Pongan en remojo envolturas de papel de arroz comestible (se consiguen en supermercados) en agua templada unos 10 segundos, hasta que se ablanden. Desplieguen cada una y añadan camarón cocido, rodajas de pepino y zanahoria rallada. Rocíen con un poco de salsa hoisin y enrollen todo bien apretado.

Vegetariano. Mezclen granos de soya verde, maíz (de lata, escurrido), trozos de mango, trozos de aguacate y aliño rancho bajo en grasa. Corten el tallo de una hoja grande de verdura (berza, espinaca, col china o de Milán, col rizada). Pongan en la hoja unas cuantas cucharadas de la mezcla. Remetan los lados y enrollen.

DE PADRE A PADRE — Niños con enfermedad celíaca



Hace poco descubrimos que nuestro hijo Josh tiene la enfermedad celíaca y no puede comer más gluten. Me preocupaba cómo podía controlar esta situación así que hablé con la enfermera de la escuela.

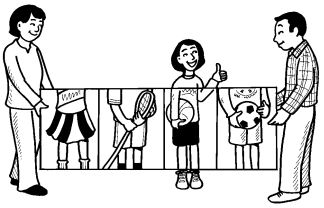
Me sugirió que le diéramos a Josh tanto control como fuera posible sobre su dieta. Por ejemplo, nos dijo que leyéramos con él las etiquetas de los alimentos y que le enseñáramos los términos en inglés a los que debía prestar atención como *wheat*, *flour*, *graham*, *grain*, *barley* y *rye*.

La enfermera también nos aconsejó sobre lo que podíamos hacer en el colegio. Hablamos con la encargada de la cocina de la escuela sobre las opciones de comidas para Josh y nos pusimos en contacto con la supervisora del comedor para asegurarnos de que supiera que Josh no podía cambiarse el almuerzo con otros niños. Para el salón de clase le dimos a la maestra una bolsa de golosinas sin gluten para que tenga algo que darle a Josh cuando los demás niños reciban una golosina. Sabemos que tener enfermedad celíaca no le va a resultar fácil a Josh, pero nos alegra contar con algunas estrategias iniciales.

RINCÓN DE ACTIVIDAD — El lugar perfecto

Siempre hay un deporte perfecto para cada persona. Lo importante es encontrar una actividad con la que su hija disfrute y en la que pueda triunfar. Estas dos ideas pueden resultarles útiles.

1. Que los intereses de su hija les sirvan de orientación. ¿Qué deportes mira o practica con sus amigas o de cuáles habla? Si suele correte ar, podría preferir un deporte con movimiento constante como el fútbol, el baloncesto, el lacrosse o la natación. Si le gusta bailar, busquen actividades con movimientos más precisos como la gimnasia, el patinaje artístico, las artes marciales o la animación deportiva.



2. Procuren que su hija practique un deporte durante una temporada o dos. Si no le gusta podría cambiar de deporte la temporada siguiente. *Consejo:* Asegúrese de que termina la temporada en lugar de abandonar a medio camino. Es probable que se sienta más segura según vaya adquiriendo destrezas y aprenderá perseverancia y responsabilidad.

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

© 2014 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated