Nutrition Nuggets™
Alimentación y forma física para niños sanos
Noviembre de 2013

Elkhorn Area School District
Ellen Leasure, Food Service Supervisor

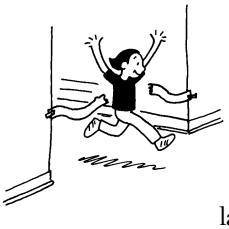
BOCADOS SELECTOS

Sáltate el muñeco

Cuando paren a comprar comida rápida, explíquele a su hijo que los restaurantes no son jugueterías, es decir, que debería concentrarse en la comida y no en el juguete. Lo cierto es que evitar las comidas para niños puede llevar a opciones más sanas. Anime a su hijo a pedir del menú normal y a buscar palabras como *grilled* y *baked,* en lugar de *fried* o *breaded.*

Carreras en el pasillo

¿Se les acaban las ideas para hacer actividad física cuando llega el frío? He aquí una idea: ¡Conviertan el pasillo de su casa en un circuito de carreras! Su hija podría correr toda la longitud del pasillo y luego volver. También podría hacer largos corriendo alrededor del perímetro del pasillo. Pongan cintas de papel crepé para que los rompa cuando cruce la "línea de meta".



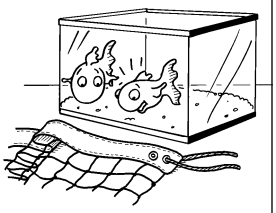
¿SABÍA USTED?

La mayoría de los distritos escolares tienen un consejo de salud compuesto por padres, personal de la escuela y miembros de la comunidad que asesoran sobre cómo mantener sanos a los niños. Como miembro del consejo usted podría ayudar a entrevistar a las familias o a comentar nuevas directrices. Para empezar a participar llame a la oficina de la escuela para informarse.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué no juegan los peces al tenis?

R: Porque les da miedo quedarse atrapados en la red.



Reducir el tiempo de pantalla

El tiempo que se pasa delante de una pantalla—tanto si se trata de la TV, la computadora, los videojuegos, el celular o la tableta—es tiempo que se quita a la actividad física. Además los niños suelen comer en exceso cuando mezclan botanas y pantallas. Considere estas ideas.

Encuentren un punto de partida

Durante una semana dígale a su hija que anote el tiempo que pasa frente a la pantalla y el que dedica a la actividad física (juegos al aire libre, entrenamientos de deportes, partidos, bailes). A continuación, que se ponga una meta para equilibrarlos, procurando que dedique el mismo tiempo a la pantalla y a la actividad física y preferiblemente *más* tiempo a la actividad. *Nota:* Los expertos recomiendan no más de 1–2 horas al día frente a la pantalla.

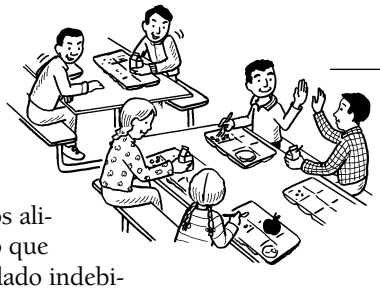
Planeen su estrategia

Recortar el tiempo poco a poco ayudará a su hija a acostumbrarse a los cambios. Por ejemplo, reduzcan el tiempo diario frente a la pantalla 15 minutos. Decida con ella qué programas de TV va a ver y asegúrese de que apaga el televisor cuando termina cada programa. Incluyan en el horario el tiempo con la computadora o con los videojuegos y dígale que ponga un reloj con alarma para que le indique cuándo parar.

Busquen alternativas

Aunque quizá le tiente permitir que su hija se entretenga con aparatos electrónicos, anímela a que encuentre otras maneras de hacerlo. Sugiérale un juego, pídale que cocine la cena con usted o planeen actividades divertidas en familia. Cuando salgan dejen los videojuegos en casa y escuchen música o hablen en el auto. *Consejo:* Procure no usar el tiempo frente a la pantalla como premio o como castigo: eso le da aún más importancia a los ojos de su hija.

Acoso y alergias alimentarias



Como si las alergias alimentarias no fueran lo suficientemente complicadas, resulta que los niños con estas alergias a veces se convierten en objeto de acoso.

Si su hijo tiene alergias, recuérdele que evite los alimentos problemáticos, independientemente de lo que nadie le diga. Si sospecha que alguien ha manipulado indebidamente su comida (por ejemplo, hay niños riéndose y mirando para ver si él come algo), no debe tocarla. Y si se siente amenazado debería mantener la calma—para no dar ninguna satisfacción a los acosadores—y decírselo inmediatamente a un adulto.

Anime a su hijo a que le pida a un buen amigo suyo que sea su "colega de alergias" y que preste atención a posibles problemas. Finalmente, si usted teme que su hijo esté siendo acosado, hable inmediatamente con su maestra. Su hijo no debería hacer frente a este problema por sí mismo.

© 2013 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

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

¿Parece sano? Piensen dos veces

Algunos alimentos nos pillan por sorpresa. En apariencia son nutritivos, pero en realidad no lo son. He aquí unos cuantos a los que hay que prestar atención.

Ensaladas preparadas. Cuando uno escucha la palabra ensalada la relaciona automáticamente con "sana". Pero piénsenlo dos veces si está hecha con mayonesa normal (ensalada de pollo, ensalada de papa, de zanahoria y pasas) o aliñada con condimentos normales. *Alternativa más sana:* Lechugas y verduras frescas con un chorrito de aliño bajo en grasa.

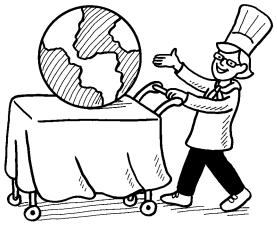
Bebidas. El agua con sabores y las bebidas deportivas pueden contener azúcar adicional, edulcorantes artificiales o sodio. *Alternativa más sana:* Agua con un "cubito de hielo de fruta" (congelen agua con rodajas de limón o de naranja en moldes para bollitos).

Yogurt helado. Aunque es más sano que el helado, esta golosina helada es a menudo un vehículo para dulces y otros condimentos ricos en calorías. Además en las tiendas de yogurt griego helado con auto servicio la gente suele servirse una porción grande. *Alternativa más sana:* Congelen un recipiente de yogurt helado sin grasa (incorporen primero la fruta del fondo). Coman cuando esté medio congelado.

DE PADRE A PADRE — Noche internacional

La pasada primavera la escuela de nuestra hija celebró una Noche Internacional en la que las familias trajeron platos cocinados de sus culturas de origen. A Megan le interesaron tanto las comidas que probó que me preguntó si podíamos tener una Noche Internacional en casa. Decidimos que una vez al mes elegiríamos un país y buscaríamos recetas para cocinarlas.

El mes pasado celebramos Dinamarca con sándwiches *smorbrod* (abiertos). Preparamos pan de centeno con ingredientes como rodajas de tomate, mostaza, rosbif, salmón ahumado, queso y rodajas de huevo cocido. Todo el mundo lo pasó muy bien haciendo sus propios sándwiches y dijimos "*Tak for mad*", o "Gracias por la comida" en danés.



Ahora estamos pensando en tener una noche coreana o rusa. Me alegra que nuestra hija aprenda más sobre otras culturas ¡y además estamos probando platos nuevos!

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

RINCÓN DE ACTIVIDAD — Competiciones atléticas familiares

No hay nada como un poco de competición para animar a sus hijos a que hagan ejercicio. Ponga a prueba estas ideas para aumentar la acción en su casa.

¿Cuánta altura, cuánta distancia?

Elijan una competición que empiece con la pregunta "Cuánto" para cada día de la semana. *Ejemplos:* "¿Cuánta altura puedes saltar?" "¿Cuántos saltos de tijera puedes dar?" Lleven la cuenta de los resultados de todos y nombren a un ganador para cada competición. *Idea:* Procuren que el desafío sea cooperativo. Por ejemplo podrían decir: "¿Cuánta distancia podemos caminar?" y dar un paseo en familia por su barrio, en un sendero o por el centro de su ciudad.

Contra reloj

Piensen juntos en una lista de actividades individuales como saltar a la cuerda, saltar con un pie o dar volteretas laterales. En cada turno una persona hace algo mientras que otra cronometra el tiempo (con un cronómetro o un celular). ¿Quién puede hacer la actividad durante más tiempo? *Idea:* Propongan una secuencia (hacer cinco abdominales, saltar adelante y atrás cinco veces y hacer una voltereta lateral). Midan el tiempo que cada persona emplea para ver quién hace la serie más rápidamente.

EN LA COCINA — Cuencos comestibles

¡Qué estupendo, hacerse un cuenco y comérselo! Sorprenda a sus hijos con estas sanas ideas de cuencos comestibles:

- Pongan 3 cucharadas de queso parmesano en papel pergamino y cocinen en el microondas hasta que esté dorado, unos 2 minutos. Coloquen un cuenco pequeño bocabajo en el mostrador, vuelquen el papel (con el queso) sobre el cuenco y moldeen el queso en torno al cuenco. Cuando se enfríe, pelen el papel pergamino y retiren el molde. Rellenen el cuenco de queso con una ensalada aliñada.
- Vacíen un panecillo integral. Calienten sopa de tomate y viértanla en el cuenco de pan.
- Vacíen tomatitos cereza y rellénenlos con hummus. O bien retiren el interior de un tomate normal y rellénenlo de ensalada de atún (hecha con mayonesa baja en calorías).
- Cocinen una papa en el microondas de 8 a 10 minutos. Corten por la mitad y saquen la mitad de la pulpa. Rellenen con brócoli cocido y queso cheddar bajo en grasa rallado y cocinen en el microondas para derretir el queso.