# Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos — Octubre de 2013

Elkhorn Area School District
Ellen Leasure, Food Service Supervisor


## BOCADOS SELECTOS

### Lávate los dientes

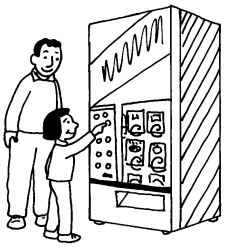
Anime a su hija a que se lave los dientes después de cada vez que coma o meriende en casa. Le ayudará a prevenir las caries y ella entenderá que ya ha terminado de comer. Cuando tenga un sabor mentolado agradable en la boca no le apetecerá tanto "arruinarlo" con papas fritas o caramelos.

### ¿SABÍA USTED?

Hacer ejercicio por la mañana temprano puede contribuir a que su hijo aprenda más pues mejora su capacidad de atención y su habilidad para escuchar. Pongan los despertadores 10 minutos más temprano para que pueda lanzar a canasta o jugar al balón después de desayunar. Si viven lo suficientemente cerca del colegio, caminen o vayan en bici en lugar de en auto.

### Máquinas expendedoras

A los niños les encanta poner monedas en una máquina, apretar un botón y ver salir la comida. No se priven de esa diversión, pero aprovechen las máquinas expendedoras para aprender. Hablen de los alimentos que hay en la máquina y pregúnteles a sus hijos cuáles tienen "cosas buenas" como vitaminas, proteínas o calcio.



### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué tiene 100 piernas pero no puede caminar?

**R:** Cincuenta pares de pantalones.

# Unos granos de diversión

Si su hijo se divierte comiendo alimentos nutritivos estará totalmente de su lado. Así que ¡procure que estar sano sea ameno! He aquí unas cuantas ideas para empezar a hacerlo.

### ¿Quién soy?

Vayan a la mesa representando a su verdura favorita. Su hijo podría inflar globos verdes y sujetárselos con cinta en la camisa: irá vestido de guisantes. También podrían ponerse una camisa naranja, pantalones cortos naranja y un sombrero verde: irán de manojo de zanahorias. A continuación sirva la verdura que su hijo representa. ¡Seguro que quiere comérsela!

### El juego de los nombres

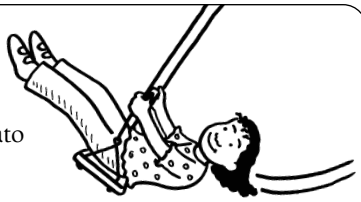
Es asombroso lo que pueden conseguir unas cuantas palabras. Pónganle nombres ingeniosos o divertidos a los alimentos sanos y su hijo los probará con gusto. De hecho, los estudios han demostrado que los niños son doblemente propensos a comer alimentos sanos cuando tienen nombres curiosos. Por ejemplo, sirva Salmón al ataque del tiburón o Anotación de tacos de pavo. *Idea:* Anuncie el menú con anticipación y dígale a su hijo que decore un tarjetón con el menú para la mesa.

### Mis intereses

Relacionar los alimentos sanos con los intereses de su hijo puede cambiar totalmente su actitud. ¿Le fascina el espacio exterior? Coloque una ensalada de fruta como si fuera el sistema solar y ofrézcale Mercurio (un arándano) o Júpiter (gajos de naranja). Todavía mejor, que él ayude a elegir las frutas y a confeccionar el plato. Si su pasión es el béisbol, pegue al vaso de leche una foto de un jugador con un bigote de leche. O bien sirva en su manopla de béisbol una tarrina de compota de manzana o de yogurt.

## Los desafíos del parque

Ayude a su hija a que haga bien de ejercicio en el parque yendo allí pensando en actividades específicas. Ponga a prueba estas opciones.



**Sigue al líder.** El desafío consiste en usar cada aparato de la zona de juegos una vez por lo menos. Su hija puede ser la líder al principio y luego le toca a usted.

**Colúmpiate alto.** Empuja con las piernas cinco veces para ver lo alto que llegas. Luego hazlo 10 veces.

**Persíganse.** Su hija "se queda" mientras usted corre por todo el perímetro del parque. Cuando la pilla a usted, usted "se queda" y tiene que atrapar a su hija.

*Idea:* Se divertirán el doble si se reúnen con otros padres e hijos en el parque. O bien deje que su hija invite a una amiga.


© 2013 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

# Cena en un santiamén

Usted acaba de regresar del trabajo a casa. Está cansada. Los niños tienen hambre. ¿Cómo puede poner rápidamente la cena sobre la mesa? Un poco de planificación anticipada e ideas como las siguientes pueden ayudarle:

● Desarrolle un repertorio de recetas rápidas. Podría buscar en la red "recetas sanas de tres ingredientes" o "recetas sanas de 10 minutos". Guarde las recetas en un archivo de la computadora o imprímalas y colóquelas en un sitio en el que le sea fácil encontrarlas (un archivador en el mostrador de la cocina, colgadas de la nevera).

● Planee cada fin de semana las comidas que hará la semana entrante. Podría pedir una sugerencia a cada persona en su familia (si ustedes son cuatro, soluciona así cuatro cenas). Procure incluir una comida que pueda usar dos noches, por ejemplo el pollo asado del lunes puede convertirse en ensalada de pollo el martes.

● Nada retrasa tanto la cena como tener que salir a comprar un ingrediente a la tienda en el último momento. Evítelo leyendo las recetas de antemano para asegurarse de que tiene todo lo que necesita. Sea también flexible. A menudo se puede sustituir una verdura o una especia por otra ¡y puede que le guste más la versión del plato que usted inventó!

● Use atajos. Podría comprar bolsas de verduras troceadas o trozos de fruta en la barra de ensaladas del supermercado. ¿Pasta de cena? Compre salsa para pasta (baja en sodio) y queso rallado (bajo en grasa): lo único que tiene que hacer es cocer la pasta y calentar la salsa.

## RINCÓN DE ACTIVIDAD ¡Soy yogui, eres yogui!

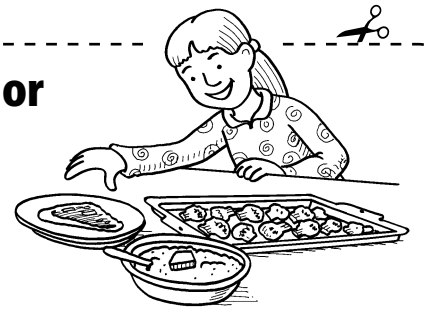
Pónganse de pie altos como un árbol, estírense como una cobra o dóblense en forma de puente. Hacer yoga con su hijo es una forma estupenda de que su hijo desarrolle la fuerza, la coordinación y la confianza en sí mismo. Al principio mantengan cada pose 10 segundos y luego aumenten hasta 30 segundos o más.

**Haz el árbol.** De pie y derechos, cambien el peso a la pierna derecha y levanten el pie izquierdo reposándolo o por debajo o por encima de la rodilla derecha (pero no *sobre* la rodilla). Levanten los brazos hacia arriba como las ramas de un árbol. Repitan en el otro lado.

**Hacer la cobra.** Túmbense con el estómago sobre el suelo y las palmas de las manos planas bajo los hombros. Hagan fuerza sobre las palmas y levanten el pecho (la parte inferior del cuerpo permanece en el suelo).

**Hacer el puente.** Túmbense sobre la espalda con las rodillas dobladas (con los pies separados a la altura de las caderas) y los brazos a los lados. Hagan fuerza sobre los pies y levanten las caderas. Alarguen los brazos hasta alcanzar los tobillos.

## EN LA COCINA Locos por la coliflor



¡Una coliflor se puede usar de muchas maneras! Tenga en cuenta estas sugerencias para cocinar con coliflor, una buena fuente de vitamina C, potasio y otros nutrientes.

*Lo básico:* Corte con un cuchillo el corazón y las hojas. Que su hija separe la coliflor en *cogollitos* (trocitos pequeños que parecen florecillas). Laven la coliflor con agua. También pueden usar coliflor congelada.

**Masa para pizza.** Cocinen los cogollitos en el microondas hasta que estén muy tiernos y háganlos puré con la batidora o el procesador de comidas. Combinen 1 taza del puré de coliflor con 1 huevo, 1 taza de mozzarella descremada rallada y 1 cucharadita de orégano. Coloquen la mezcla, aplanándola, en una fuente para el horno previamente engrasada. Horneen a 450 ºF de 12 a 15 minutos. Para hacer la pizza, añadan salsa marinara, los ingredientes que deseen por encima y queso. Gratinen hasta que esté bien caliente.

**Asada.** Extiendan los trozos de coliflor en una sola capa sobre una fuente para el horno. Rocíen con un poco de aceite de oliva. Horneen a 350 ºF hasta que se ablande, dándole vueltas de vez en cuando (30–45 minutos).

**"Puré de papas".** Cuezan los cogollitos de coliflor en el microondas de 6 a 8 minutos y háganlos puré. Añadan $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada, 1 cucharada de mantequilla y pimienta recién molida. Den vueltas hasta que la mezcla quede suave.

*Consejo:* Para añadir nutrientes a los platos de cada día, cocinen la coliflor y pártanla en trocitos muy pequeños. A continuación inclúyanla entre las capas de la lasaña o añádanla a sopas, estofados o macarrones con queso.

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