Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos **Septiembre de 2013**

Elkhorn Area School District
Ellen Leasure, Food Service Supervisor

BOCADOS SELECTOS

Comidas escolares

Los cambios en los requisitos impuestos a las comidas en los comedores escolares han hecho la comida de la escuela más sana que nunca. Y septiembre es el mes perfecto para que su hijo se acostumbre a comer el almuerzo en el colegio. Entusiásmelo leyendo con él los menús y hablando de lo que seleccionará. *Nota:* Busque en su mochila la solicitud para almuerzos gratuitos o a precio reducido.

Tiempo para jugar

Procure ir a sitios donde sus hijos puedan corretear, por ejemplo campos, parques o zonas de recreo en los colegios. Llévense pelotas, bates, cuerdas para saltar o cualquier otra cosa con la que disfruten sus hijos. *Idea:* Se divertirán aún más si invitan a un amigo o se encuentran con él en el lugar al que vayan.

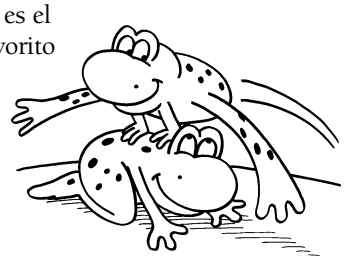
¿SABÍA USTED?

Una manzana y una lata de refresco pueden tener las mismas calorías. Pero la manzana proporcionará a sus hijos nutrientes, minerales y fibra incluidos, que son parte de una dieta sana, mientras que el refresco aporta sólo calorías vacías. Comentar esto con sus hijos les hará entender que las calorías no son todas iguales.

Simplemente cómico

P: ¿Cuál es el juego favorito de una rana?

R: ¡El salto de la rana!



La familia que come unida…

Cuando se come en familia como mínimo tres veces por semana, los niños tienden menos a ganar sobrepeso. También suelen ir mejor en sus estudios y evitar las drogas cuando comen en familia con regularidad. Considere estas ideas para su hogar:

- Miren cada domingo el calendario para la semana entrante y anoten en él el horario de cenas. Podría variar de acuerdo con las actividades de cada día y eso no importa. *Idea:* Si no es posible cenar en familia, desayunen o almuercen juntos ese día.
- Procure que todos colaboren. Pida a uno de sus hijos que elija una receta y a otro que seleccione una verdura de color verde o naranja (espárragos, camote). Alternen trabajos como poner la mesa y hacer la ensalada.
- ¿Son sus hijos quisquillosos para las comidas? Que se encarguen ellos de probar sabores. Conseguirá que se sientan "iniciados" en el tema—y estimulará su interés por la cena—si previamente les da muestras de la comida.
- Hablen de cocina durante la cena. Que cada comensal intente adivinar cuánto arroz integral usó (tal vez $\frac{1}{2}$ taza) o cuántas latas de tomates se emplearon para la salsa de tomate. Pídales a los miembros de su familia que describan los menús que servirían en su propio restaurante.
- Use la hora de las comidas para enterarse de lo que ocurrió en la jornada de cada uno. Procure que las conversaciones sean animadas y agradables: no es el momento de críticas o de discusiones. *Nota:* Apaguen la TV y retiren los celulares para concentrarse y disfrutar de la compañía mutua.

Cereales más sanos

La primera comida del día de su hijo puede ser sana con estos consejos para los niños a los que les gustan los cereales.

Lean las etiquetas. Llévese a su hijo a la compra y dígale qué palabras y números debe buscar en los paquetes de cereales. Podría usar una lupa para "detectar" un cereal integral como la avena o el trigo integral que aparece como primer ingrediente. Dígale también que encuentre cajas con 10 gramos o menos de azúcar y 5 gramos o más de fibra.

Acompañen con fruta y leche. Aumente los nutrientes animando a su hijo a que pruebe distintas frutas con sus cereales. Le podrían gustar los duraznos, los arándanos o los arándanos agrios secos, por ejemplo. Finalmente, que añada leche descremada.

© 2013 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Paso a paso

¿Ha intentado alguna vez que sus hijos coman mejor y hagan más ejercicio? Un error que mucha gente comete es intentar conseguir demasiado de una vez. Intenten avanzar poquito a poco, introduciendo un cambio cada vez. He aquí cómo.

Explique su objetivo

Podría decir: "Quiero que todos nosotros estemos sanos y fuertes para poder jugar con energía y rendir bien en la escuela y en el trabajo". Dígale a su familia que esto es algo que pueden obtener juntos.

Pida opinión

Que cada persona aporte tres ideas. Por ejemplo, su hija podría sugerir que coman más fruta o que jueguen al aire libre juntos después de cenar. Usted podría recomendar que beban más agua o que salgan a caminar el fin de semana. *Consejo:* Que su hija anote todas las ideas.

Decidan un plan

Voten por su idea preferida: será el primer cambio que introduzcan. Den juntos unos cuantos pasos para conseguirlo. *Ejemplo:* Si su objetivo es "Comer más verduras" podrían escribir "Merendar verduras después del colegio" o "Probar verduras con la cena cada noche". Dense un mes para adoptar esa costumbre. A continuación ¡decidan por votación cuál será su próximo desafío!

P&R

"Pero no quiero practicar deportes"

P: *Mi hija no tiene ningún interés en practicar deporte. ¿Cómo puedo asegurarme de que haga el suficiente ejercicio?*

R: Los deportes son estupendos, pero no son la única manera de estar físicamente activos. Es probable que a su hija le guste que usted le preste atención: procure pasar tiempo con ella haciendo cosas activas. Tal vez pueden sacar de paseo al perro o hacer concursos de aro hula. Piensen también en tomar una clase juntas como karate o alpinismo.

También es posible que su hija no haya encontrado la actividad adecuada para ella. ¿Qué le gusta hacer? Si le gusta deslizarse en trineo en invierno podría patinar, correr o probar con cualquier otra actividad en la que se mueva rápidamente. Si le gusta la música podría unirse a un grupo de danza. Que experimente con opciones diversas y probablemente encontrará una que le satisfaga.

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

Divertirse con los amigos

Cuando su hijo invite a amigos a su casa, anímelos a que se olviden de la computadora y los videojuegos y a que salgan a jugar. Se lo pasarán de maravilla y harán sano ejercicio con juegos como los siguientes.

Reventar burbujas. Una persona se pone a correr haciendo burbujas con una varita y los otros jugadores tienen que perseguirlo reventando las burbujas. Cada persona cuenta el número de burbujas que revienta y el ganador hace las burbujas el próximo turno.

Balón en el aire. Dele a cada jugador un balón. Mantengan el balón en el aire golpeándolo con las rodillas, y vean quién logra durante más tiempo que el balón no toque el suelo.

Piedras de paso. Coloque platos de papel en forma de camino de piedras sobre la hierba (colóquelas unas cerca y otras separadas). Túrnense caminando y saltando por el recorrido. Si se saltan un paso y tocan el suelo, empiecen de nuevo.

EN LA COCINA

En el microondas

Para comidas sanas y rápidas, el microondas puede ser su mejor amigo.

Huevos

¡Cocine huevos revueltos sin mantequilla! Bata los huevos con leche descremada en un tazón apto para el microondas. Cocine 1 minuto. Revuélvalos y continúe cocinando durante 30 segundos cada vez hasta que los huevos cuajen. *Consejo:* Añada verduras o queso cheddar rallado bajo en grasa antes de cocinar.

Verduras

Corte verduras frescas, aclárelas con agua corriente y colóquelas en un plato apto para el microondas. Cúbralas y cocine hasta que se ablanden (empiece con 2 minutos, compruebe si están hechas y continúe en incrementos de 1 minuto). Para las verduras congeladas, siga las direcciones del paquete.

Palomitas

Hacer palomitas en casa es una forma estupenda de reforzar el contenido de fibra en la dieta de sus hijos. Ponga 3 cucharadas de granos en una bolsa de papel para el almuerzo, doble la parte superior y cocine en el microondas de $2\frac{1}{2}$ minutos a 3 (hasta que se produzcan más de 2 segundos entre reventones). *Idea:* Espolvoréelas con queso parmesano rallado.