

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Noviembre de 2009

Coletta Hines-Newell, SFNS, FMP - (847) 758-4904

Jordan Ray, RD, LDN - (847) 758-4905



BOCADOS SELECTOS

¡Prueba esto!

¿No consigue que sus hijos coman verduras?

Pruebe con esta guarnición de coliflor que sabe a puré de papas. Parta una coliflor en trozos y cocínelos en el microondas hasta que estén tiernos, de 4 a 6 minutos. Combine los trozos en un procesador de comida con

½ taza de leche descremada,
1 cucharada de mantequilla y pimienta negra recién molida. Mezcle hasta que quede suave.



Vayan de paseo

El otoño es una estación maravillosa para dar paseos en familia. Hagan ejercicio juntos y anime a su hija a que observe los cambios en la estación del año. Podrían ponerse un objetivo para cada paseo, por ejemplo contar ardillas, encontrar árboles sin ninguna hoja o ver bandadas de pájaros volando hacia el sur.

Lecturas nocturnas

Cuando lea cada noche a su hijo, añada una cosa más: el menú del comedor escolar. Miren qué se sirve al día siguiente y ayúdelo a elegir sus propios alimentos sanos. *Idea:* Cerciórese de que tenga dinero suficiente en la cuenta del comedor o ponga dinero para el almuerzo en su mochila.

Simplemente cómico

Maestro: Si tuvieras siete naranjas en una mano y ocho en la otra, ¿qué tendrías?

Justin:
¡Unas manos grandísimas!



¡ Súper sándwiches!

El 3 de noviembre es el Día Nacional del Sándwich y este mes es perfecto para enseñar a su hijo a hacer sándwiches sanos. He aquí algunas sugerencias para tener una fiesta de emparedados todo el mes.

Tablón del menú. Diga a su hijo que haga un menú de sándwiches para la cocina. En una cartulina puede trazar líneas para pan, carne, queso, verduras y aliños. Ayúdelo a pensar en cosas sanas para cada categoría como pan integral (pita, panecillos ingleses, pan de dátiles, molletes) y aliños bajos en grasa (mostaza con miel, rancho). Dígame que use su menú para elaborar una lista de la compra.

Formas divertidas. Anime a su hijo a divertirse con sus creaciones. Podría hacer un "sándwich sushi" enrollando una rebanada de pan de trigo integral con cosas por encima (por ejemplo queso ricotta, rebanadas de banana y un poquitín de miel) y cortándolo luego en forma de rollitos de sushi. También podría hacer un muñeco



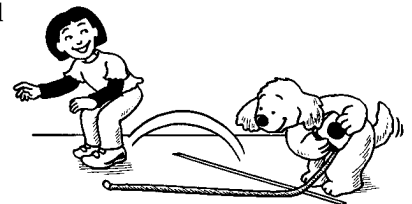
de nieve cortando pan en círculos de distintos tamaños (usen vasos o moldes de galletas). Dígame que rellene cada emparedado con algo diferente, colóquelos en un plato y decoren su muñeco de nieve con pasas y palitos de pretzel.

Mi propio sándwich. Que su hijo diseñe y dé nombre a su propio sándwich. Podría hacer "Revuelto Scott" (huevos revueltos y una rebanada de tomate sobre pan integral de canela) o "Salsa de Scottie" (atún enlatado con salsa sobre pan de centeno). *Idea:* Diga a los miembros de su familia que hagan sus propios emparedados y prueben los de los demás. ●

A moverse

Levantarse del sofá y moverse es tan fácil como contar hasta tres con estas divertidas ideas:

1. Tracen una línea en una acera o en el sótano y salten por turnos desde una posición de inmovilidad o tomando carrerilla para empezar. Midan las distancias que saltan y anoten su "récord personal".
2. Jueguen a un juego de equilibrio. Pónganse a gatas y levanten un brazo o una rodilla durante 10 segundos. A continuación, levanten un brazo y su rodilla opuesta al mismo tiempo. Continúen hasta que no queden más combinaciones.
3. Diga a su hija que bote una pelota cantando el abecedario con un nombre para cada letra ("A es de Amy, B es de Brian" y así sucesivamente). En cada nombre puede balancear una pierna sobre la pelota. Sugírela que juegue con ciudades y estados, sus comidas favoritas o cualquier otra cosa de la A a la Z. ●



Todo en los libros

Introduzca a su hija en el mundo de los libros sobre alimentos. Lo pasará bien con una buena historia y aprenderá a comer saludablemente.

● En *The Berenstain Bears and Too Much Junk Food* (Stan y Jan Berenstain) Mamá Osa se da cuenta de que Papá Oso y los ositos están ganando peso. Diga a su hija que haga una lista de las comidas sanas y los hábitos de ejercicio que el doctor recomienda. Puede poner una estrella junto a los que ella probará.



● *The Vegetables We Eat* (Gail Gibbons) lleva a los lectores de viaje desde la granja hasta el supermercado. Que su hija elija verduras del libro y cómprenlas para hacer sopa. Ayúdela a llenar una cacerola grande con caldo (ternera, pollo o verdura), añadan una lata de tomates y mezclen verduras frescas (en rodajas o en trocitos). Cocinen a fuego bajo 45 minutos.

● Su hija aprenderá todo sobre las tortillas en *The Tortilla Factory* de Gary Paulsen. Dígale que piense en ideas para comidas en casa usando tortillas. Ejemplos: tortilla con queso fundido, frijoles refritos y chili en tortilla, "pastel de tortilla" (ternera molida cocinada, salsa de tomate y queso bajo en grasa rallado entre dos tortillas).

P & R

Atención a la sal

P: Me sorprendió cuando el médico me dijo que mi hijo tenía la tensión más alta de lo debido. El doctor recomienda que vigilemos la sal que Joey toma. ¿Cuál es la mejor forma de hacer esto?

R: Por desgracia, la tensión alta es común entre los jóvenes de hoy. Usted puede ayudar si no compra alimentos salados como carnes procesadas, chips, sopas envasadas, comidas congeladas o mezclas para macarrones y queso. Limite también la comida rápida, la comida china y otras comidas para llevar que son altas en sodio. Procure elegir ingredientes frescos y versiones reducidas de ketchup, salsa de soja, sopa y otros alimentos que le gusten a su hijo.

Su hijo conseguirá toda la sal que necesita al día si come una dieta saludable, así que no saque el salero a la hora de comer. Si usted cocina con poca sal o sin ella, y él no añade más por su cuenta, su hijo se acostumbrará a comer así. *Nota:* Pruebe a condimentar los alimentos con hierbas aromáticas y especias en vez de con sal.



EN LA COCINA

Mójalo

¿Se ha dado cuenta de lo divertido que es comer cuando se mojan los alimentos? Su hija puede hacer sus propias salsas con estas deliciosas recetas.

Verduras. Mezclen un yogurt pequeño con 1 cucharadita de eneldo seco y otra de perejil. Mojen en esta salsa mini zanahorias, habichuelas crudas o trocitos de apio.

Fruta. Combinen 1 taza de requesón, 1 cucharada de jugo congelado de naranja (descongelado), ½ cucharadita de vainilla y una pizca de canela. *Para mojar:* trozos de piña, fresas, bananas, trozos de melón.

Galletas. Ablanden un paquete de 8 onzas de crema de queso en el microondas. En una batidora o procesador de comida combinen el queso con 15 onzas de calabaza enlatada, 1 cucharadita de canela y 1 cucharadita de jengibre en polvo hasta conseguir una mezcla suave. *Para mojar:* galletas integrales bajas en grasa, chips de bagel o galletas de jengibre.

Nota: Enseñe a los niños a no mojar con la misma cosa dos veces y a lavar frutas y verduras antes de comerlas.



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Banda de marcha

Sus hijos pueden hacer instrumentos musicales en casa que pondrán a su familia marchando al compás y disfrutando al mismo tiempo del ejercicio. Sugiera-les que empiecen con éstos:

■ Sujeten con cinta las tapas de dos recipientes de avena y luego junten con cinta los dos recipientes para hacer un bongó. Agarren el tambor con una mano y golpéenlo con la otra.

■ Pongan arroz crudo en dos botellas de plástico vacías y limpias y aseguren bien las tapas. Agítenlas como si fueran maracas.

■ Tensen gomas elásticas alrededor de una cajita abierta. Toquen como si fuera una guitarra.

Que cada persona elija el instrumento que quiera tocar. A continuación, pongan música con ritmo y jueguen a una versión musical de *Sigue al líder*. Cada persona se mueve como el líder (marchar levantando las rodillas, ir de puntillas por la sala). Cuando se termine la canción, cambien de instrumentos y líder y empiecen otra vez.



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 Aspen Publishers, Inc.
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@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