

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2009

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

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



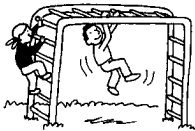
BOCADOS SELECTOS

Alabe las buenas elecciones

Cuando su hija coma bien, dígaselo. Le demostrará que usted se da cuenta de sus saludables hábitos de comida. "¡Estoy orgullosa de ti porque te comiste las habichuelas esta noche!" "El yogurt es mi ten-tempié favorito. ¡Me alegro de que también te guste a ti!" Reforzar positivamente lo que su hija elige para comer la animará a seguir haciéndolo.

¿SABÍA USTED?

Los niños que desarrollan actividad física tienen menos problemas de salud. La razón es que suelen mantenerse en un peso sano, tienen huesos más fuertes y su sistema cardiovascular está en forma.



Adquirir el hábito ahora ayudará a sus hijos a permanecer activos y más sanos a lo largo de su vida.

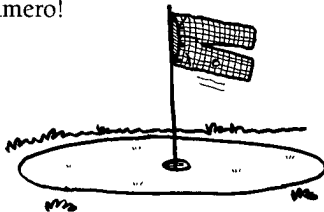
Añada frutas y verduras

Cuando traiga comidas precocinadas a casa, añada sus propias frutas y verduras. Por ejemplo, en vez de pedir papas fritas, saque a la mesa un cuenco de mini zanahorias crudas. En lugar de comprar batidos o helados, sirva arándanos frescos o tacitas de cóctel de frutas (envasadas en su propio jugo).

Simplemente cómico

P: ¿Por qué tenía el golfista un par de pantalones extra?

R: ¡Por si le salía un hoyo en el primero!



Cocinar y aprender

Cuando los niños aprenden a cocinar practican también habilidades importantes para la escuela. Use estas ideas para dar a su hija un empujón en el aula de paso que se familiariza con la cocina.

Investigación. Que su hija busque recetas sanas en libros de cocina o en la red. Puede sacar de la biblioteca libros como *The Everything Kids' Cookbook* (Sandra Nissenberg) o *Kids' Fun & Healthy Cookbook* (Nicola Graimes). También puede escribir ingredientes que usted tenga a mano (ternera molida, cebollas, ketchup) en un sitio como www.epicurious.com para encontrar una receta de pastel de carne o hamburguesas.

Vocabulario. Leer recetas de cocina ayudará a su hija a ampliar su vocabulario. Anímela a buscar las palabras que no conozca en el diccionario o a utilizar las pistas que le dan otras palabras para definirlas. Por ejemplo, una receta para un licuado podría decir: "Hacer *puré* las fresas y las bananas en una licuadora hasta que estén bien cremosas". Su hija podría pensar en las palabras



licuadora y cremosas y darse cuenta de que hacer *puré* significa aplastar algo hasta ablandarlo.

Matemáticas. Que su hija ayude con problemas de matemáticas mientras cocina con usted. Los niños pequeños podrían contar moldes para molletes para hacer dos docenas de molletes. Los niños mayores pueden multiplicar fracciones para doblar las cantidades de una receta ($2 \times \frac{3}{4}$ taza = $1\frac{1}{2}$ tazas). O bien diga a su hija que calcule cuándo estará hecho el guisado si usted lo mete en el horno a las 5:10 y tiene que cocinarse durante 35 minutos. ●

Idea de la semana

¿Quiere que su familia haga ejercicio y mantenga la salud? He aquí una sugerencia. Cada semana, deje que un miembro de su familia dé una idea para comer sanamente o hacer ejercicio. *Ejemplos:* Deja de comer cuando estés lleno. Haz saltos de tijera durante los anuncios de la TV.

Coloque la idea semanal en la nevera y pida a cada persona que haga una señal cuando la ponga en práctica. Guarden los folios en una carpeta llamada "Nuestra sana familia": tendrán así un recordatorio de cómo su familia puede comer mejor y ser más activa.

Idea: Diga a su hijo que sume las marcas y les comunique los resultados. ¿Qué ideas tuvieron más éxito en su familia? ●



Detectives de nutrición

¿Cómo puede ayudar a su hijo a tomar buenas decisiones en lo relativo a la comida? Conviértalo en un “detective de ingredientes”.

1. Dele una lupa, una libreta pequeña y un lápiz para que se los lleve cuando vayan al supermercado. Puede usar la lupa para leer la letra pequeña de las listas de ingredientes de los alimentos envasados y luego tomar notas en su libreta.
2. Diga a su hijo que compare varias marcas contando el número de ingredientes. Explíquelo que, por lo general, cuantos menos ingredientes hay, más sano es el alimento.



3. Pídale que escriba el primer ingrediente de la lista: es el más abundante en el paquete. Coméntele que los ingredientes principales deberían ser alimentos sanos como trigo integral, verduras o fruta.

4. Observen juntos la lista de ingredientes. ¿Hay palabras que ninguno de ustedes puede reconocer o pronunciar? Probablemente son aditivos químicos o conservantes.

Idea: Dele a su hijo una lista de cinco “sospechosos” de los que precaverse: aceite hidrogenado, aceite parcialmente hidrogenado, sirope de maíz alto en fructosa, MSG (glutamato monosódico) y nitrato sódico. Pídale que le alerte a usted sobre los alimentos que contengan esas sustancias dado que probablemente no son muy sanos. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos de aro

Girar. Rodar. Saltar dentro de él. Jugar con un hula hoop es una forma divertida y barata de que su familia se mueva. Pruebe con estas actividades:

● Desafiense a hacer movimientos especiales mientras gira el hula hoop. *Ejemplos:* Mantenerse en un pie, andar hacia delante, andar hacia atrás, moverse en círculo, girar el aro en las rodillas.

● Jueguen a Enhebra la Aguja con un grupo de familiares o de amigos. Pónganse en círculo



agarrados de las manos con un hula hoop colgando del brazo de una persona. Esa persona tiene que pasar por el aro para pasárselo al siguiente jugador sin soltar la mano de nadie. El siguiente jugador tiene que hacer lo mismo y así hasta que el aro vuelva al primer jugador.

● Cuelguen un hula hoop de la rama de un árbol o un tendedero. Que un jugador se ponga en cada extremo y láncense el balón a través del aro. ●



DE PADRE A PADRE

Rastrillar y jugar

Mi esposo y yo solíamos pasar varios fines de semana cada otoño rastrillando hojas. El año pasado se nos ocurrieron formas divertidas de que nuestros hijos nos ayudaran e hicieran ejercicio.

Les pedimos prestados a los vecinos rastrillos para tener uno por persona. A continuación, cada uno de nosotros eligió un área e hizo montones de hojas con los rastrillos. Dejamos un pasillo lo suficientemente ancho para que los niños lanzaran un balón o pasaran en bici. Luego hicimos un circuito de obstáculos con montoncitos para saltar por encima y una sección en zigzag por la que se podía correr.

Finalmente, hicimos una carrera para meter las hojas en bolsas. Pusimos un cronómetro para comprobar cuántas bolsas podía llenar cada uno antes de que sonara la alarma. Repetimos la carrera hasta que embolsamos todas las hojas. ¡Los niños se lo pasaron tan bien que ahora esperan con ilusión que empiecen a caerse las hojas otra vez! ●



EN LA COCINA

Estación de calabazas

Una excursión al huerto de calabazas puede ser una de las cosas favoritas de los niños en otoño. Explique a sus hijos que no sólo es divertido elegir y decorar calabazas sino que también es delicioso y sano comerlas. Pruebe con estas ideas.

Enchiladas de calabaza. Mezclen $\frac{1}{3}$ de taza de calabaza enlatada con 2 cucharaditas de salsa para tacos baja en sodio. Sobre una tortilla de maíz, hagan capas de 2 cucharadas de salsa para enchiladas, la calabaza condimentada, queso cheddar bajo en grasa rallado, rodajas de champiñón y cebolla picada. Calienten un poco la tortilla, enrollen, coloquen sobre una fuente no adherente para galletas y horneen 8 minutos a 400°. Recubran con salsa de tomate.

Pipas de calabaza tostadas. Que su hijo saque las pipas de la calabaza. Colóquenlas en un cuenco de agua durante una hora y aclárenlas en un colador para remover toda la “baba”. Séquenlas y recubranlas con 2 cucharadas de aceite de oliva. Extiéndanlas en una fuente para el horno. Horneen a 250° hasta que estén crujientes y doradas, unos 40 minutos.

Salsa de calabaza. Combinen 2 tazas de calabaza de lata, $\frac{1}{3}$ de taza de compota de manzana, 1 cucharada de jugo de limón, $\frac{1}{4}$ cucharadita de especias para pastel de calabaza y $\frac{1}{4}$ de taza de miel. Mezclen bien. Sirvan como guarnición o como cubierta para tostada de trigo integral. ●



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