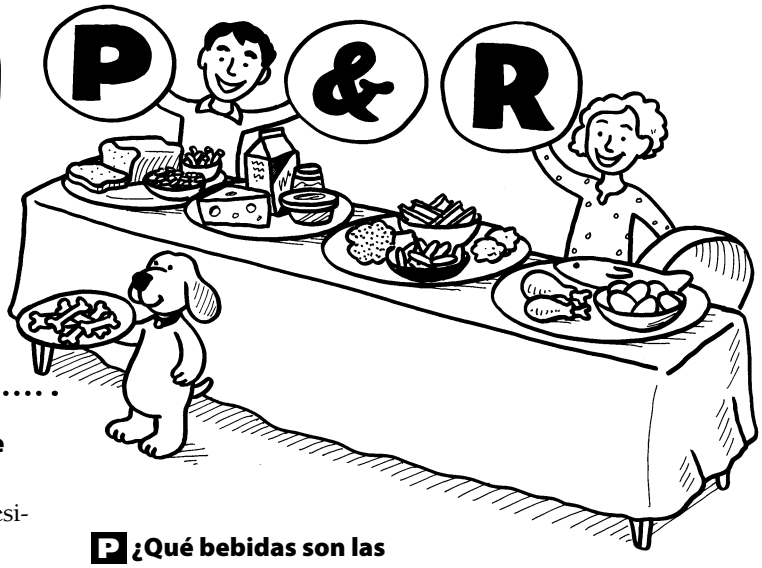
Nutrición P & R



El desarrollo de buenos hábitos de alimentación es un método seguro para reforzar la salud de sus hijos. He aquí respuestas a algunas preguntas frecuentes que ayudarán a su familia a tomar decisiones sabias respecto a las comidas.

P ¿Qué alimentos debería incluir en la dieta diaria de mis hijos?

R Para conseguir una dieta sana y equilibrada sus hijos necesitan a diario alimentos de estos grupos:

- cereales integrales como pan de trigo integral, arroz integral o pasta de varios cereales
- verduras crudas o cocinadas de varios colores
- fruta, preferiblemente fresca o congelada sin azúcar añadida
- productos lácteos (leche descremada o queso y yogurt bajos en grasa)
- proteínas magras de carne, aves, pescado, huevos o legumbres

Nota: La cantidad de cada alimento varía de acuerdo a la edad, el sexo y el nivel de actividad física de cada niño. Pregunte a su pediatra o a la enfermera de la escuela o infórmese en la red en *www.choosemyplate.gov.*



P Mis hijos no quieren comer verduras. ¿Qué debo hacer?

R Éste es un problema muy común. Ponga a prueba estas ideas:

- Convierta en una aventura familiar el descubrimiento de nuevas verduras. Puede ser divertido probar alcachofas o bok choy si son una novedad para todos. Que sus hijos elijan una verdura distinta cada vez que vayan al supermercado y que le ayuden a usted a encontrar una receta para cocinarla.
- Ofrezca verduras crudas. Algunos niños prefieren los vegetales crujientes a los cocinados. *Idea*: A los niños les encanta mojar. Saque distintas verduras (tirabeques, habichuelas verdes, mini zanahorias) y acompáñelas de aliño rancho bajo en grasa, salsa o hummus.
- "Oculte" las verduras en las comidas que le gusten a su hijo. Añada espinacas congeladas y picadas (previamente descongeladas) a su pastel de carne favorito o trocitos de coliflor cocida a los macarrones con queso. Para más ideas, consulte libros de cocina como *The Sneaky Chef: Simple Strategies for Hiding Healthy Foods in Kids' Favorite Meals* de Missy Chase Lapine.

P ¿Qué bebidas son las más sanas?

R El agua es la mejor: contribuye a la salud del aparato digestivo de su hija y le quita la sed sin añadir sal, azúcar o calorías. Es también importante que su hija beba leche descremada para consumir el calcio que necesita para desarrollar huesos y dientes fuertes.

El jugo de frutas puede ser una alternativa sana si se limita a un vaso al día. Asegúrese de que compra solamente jugos con la indicación 100% jugo natural.



P ¿Qué puedo hacer para que nuestros menús semanales sean más sanos?

R Algunos pequeños cambios pueden aportar mucho. Dé pasos sencillos como los siguientes:

Paso 1: Procure servir más alimentos cocinados por ustedes. Las comidas procesadas (las cenas empaquetadas de preparación rápida) suelen tener mucha sal, grasa y calorías. Para ahorrar tiempo dedique un día a cocinar el doble de una receta sana: coman la mitad y congelen la otra para otra ocasión.

Paso 2: Incorpore más frutas y verduras a las comidas y meriendas. Podría añadir un puñado de bayas a la avena del desayuno de su hijo, meter hojas de espinacas en el sándwich del almuerzo, darle tallitos de apio con manteca de cacahuate en la merienda de la tarde, servir espárragos y calabaza bellota al horno con la cena y ofrecerle una naranja o una manzana antes de que se vaya a dormir.

Paso 3: Añada sabor sin añadir azúcar o sal utilizando hierbas aromáticas y especias. La albahaca, el orégano y la mejorana son perfectas para la pasta y los platos con tomate, por ejemplo. El eneldo, los cebollinos y el estragón dan vida a las ensaladas. Y un toque de guindilla, de chile en polvo y de cominos animan los platos de estilo mexicano como los burritos y las enchiladas.

continúa

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



P ¿Cómo puedo animar a mi hija a que elija meriendas sanas?

R Enséñele a pensar en meriendas y botanas como un elemento de su nutrición diaria. Considere componer con ella un "menú" de meriendas.

Pregúntele primero qué meriendas le gustan. Luego repase con ella la lista y dígale que ponga un círculo alrededor de las que incluyan cereales integrales, frutas, verduras, proteína y productos lácteos bajos en grasa. *Ejemplos:* batidos de frutas, palomitas de maíz, waffles congelados.

A continuación puede usar marcadores para escribir e ilustrar la lista en una cartulina pequeña. Podría separar los alimentos en dos columnas: una para botanas que pueda agarrar rápidamente cuando tenga prisa (una caja de pasas, un huevo cocido) y la otra para platillos cuya preparación requiere algo de tiempo (camotes "fritos" en el horno, una quesadilla con queso y frijoles).

Que cuelgue su menú en la nevera. Usted puede usarlo como referencia cuando haga la lista de la compra y su hija recordará al instante los alimentos nutritivos que puede convertir en una deliciosa merienda.

P ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a que controle sus alergias cuando no está en casa?

R Las alergias a los alimentos pueden causar desde sarpullidos a emergencias de vida o muerte. Si a su hijo se le ha diagnosticado una alergia a un alimento, ayúdelo a controlarla con estas sugerencias:



- Enséñele a leer las etiquetas de los alimentos y a conocer los nombres por los que se conoce su alérgeno. Por ejemplo, si es alérgico a la leche debe prestar atención a ingredientes como la caseína, la lactosa y el suero.
- Cuando vaya a la casa de un amigo o a una actividad después del colegio, dígale que se lleve de su casa algo que pueda comer. Puede llevarse también sus propias botanas a las fiestas por si no pudiera comer lo que le sirvan en ellas.
- Si no está seguro del contenido de un aperitivo o de una comida, debería declinar con buena educación lo que le ofrezcan. Recuérdele que es preferible rechazar con cortesía un alimento que ponerse enfermo por comerlo.
- En caso de alergias severas, asegúrese de que su hijo lleva consigo un kit de epinefrina por si se produjera una emergencia.

P ¿Es necesario abandonar nuestros platos favoritos para comer de forma sana?

R A veces nuestras comidas favoritas tienen mucha grasa, azúcar, sal o calorías. Procure adaptar sus recetas preferidas con ideas como las siguientes:

- Reduzca la grasa y las calorías sustituyendo la mitad de la grasa (mantequilla, aceite) con compota de manzana sin azúcar (⅔ de taza de compota de manzana = 1 taza de mantequilla). Use versiones sin grasa de ingredientes como leche, crema agria o queso en sus guisos.
- Cuando haga tacos, nachos y espaguetis use ternera, pollo o pavo molidos y retire la grasa sobrante después de cocinar la carne. Reducirá el colesterol y las calorías.
- Puede reforzar el contenido nutritivo y también reducir el colesterol con versiones vegetarianas de platos populares como la lasaña o el chile. Para hacer una lasaña sin carne, ponga capas de verduras (calabacita, berenjena) en lugar de la carne. Para el chile, use más legumbres en vez de carne.
- Añada fibra empleando productos integrales. Use arroz integral en lugar del blanco en los pimientos rellenos o fideos integrales en lugar de blancos en el pollo chow mein, por ejemplo.

Nota: Recuerde que de vez en cuando está bien disfrutar de algo especial, tanto si se trata de un plato principal que le gusta a su familia o de un postre fuera de lo normal.

P ¿Cómo puedo cambiar nuestros hábitos de alimentación para perder peso?

R Unos cuantos cambios pueden ser muy eficaces si su familia quiere perder peso. Comiencen con estas sugerencias:

- Desayunen. Saltarse la comida de la mañana puede dar hambre y eso a menudo es causa de que se coma en exceso durante el resto del día.
- Que las calorías nutran. Procuren no comer cosas que añadan calorías sin valor nutricional (soda o chips, por ejemplo). Busquen alimentos "ricos en nutrientes" que contienen vitaminas y minerales sanos y que a la vez dejan satisfecho. *Ejemplos*: frutas y verduras de colores vivos, aves magras, pescado, leche descremada, legumbres, cereales integrales.
- Coloque los aliños para ensaladas y las salsas al lado y mojen la comida en ellas. Disfrutarán del sabor pero consumirán menos calorías y grasa.
- Lean las etiquetas de los alimentos y midan las porciones para aprender qué aspecto tiene una porción sana.

Idea: Hable con su médico de cabecera, la enfermera de la escuela o un especialista en nutrición certificado para hacer un plan de comidas sano que ayude a su familia a conseguir sus objetivos respecto al peso.



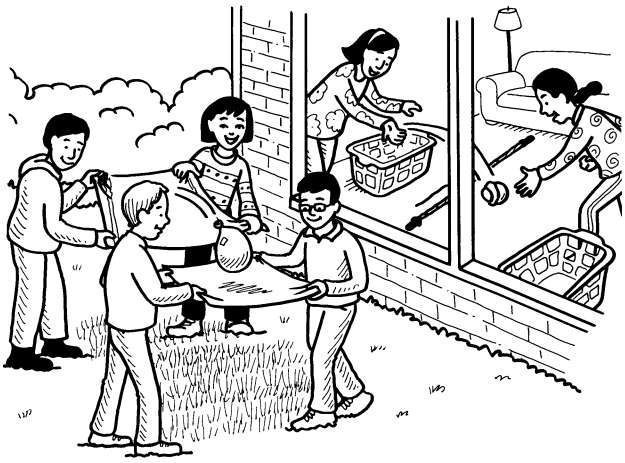
Nota editorial: La revisión de *Nutrition Nuggets™* corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 540-636-4280

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN1115352S

Activos dentro y fuera

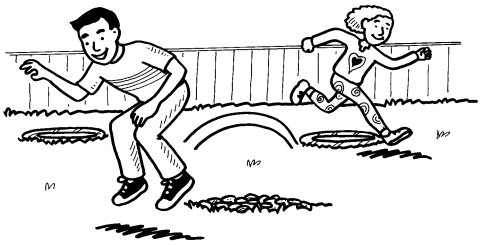


El juego activo constituye el mejor tipo de ejercicio y los niños siempre quieren más. Anime a sus hijos a que sean físicamente activos—tanto dentro como fuera de casa—con estas divertidas actividades y juegos. No se necesita equipamiento rebuscado o ser socio de un gimnasio, sólo un poco de creatividad.

Al aire libre

Circuito de aventuras

Creen un circuito con "peligros". Su hijo podría alinear guijarros construyendo un "tobogán de rocas" para pasarlo a saltos o repartir aros hula como "estanques" para correr alrededor de ellos. Añadan una toalla roja como "río de lava" para que lo atraviese saltando con ambos pies. Luego túrnense para completar el circuito y midan el tiempo de cada persona. ¿Quién puede completarlo con más rapidez? O bien recórranlo jugando a sigue al líder y túrnense haciendo de líder.



Carrera de relevos con disfraz

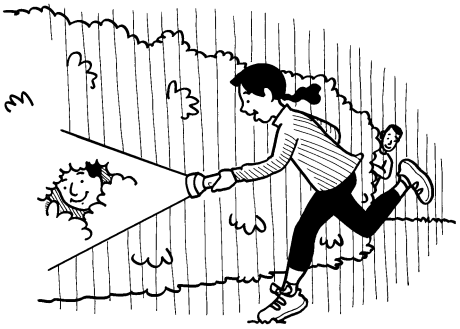
Que su hija prepare dos abrigos, dos sombreros, dos bufandas y dos pares de guantes. Coloquen cada juego de prendas en una bolsa y coloquen las bolsas en sillas en un extremo del jardín. Divida a los jugadores en dos líneas y colóquense a 15 yardas de una silla. El primer jugador de cada equipo corre a la silla y se pone el abrigo, el sombrero, la bufanda y los guantes. A continuación vuelve al punto de partida y se quita las prendas. La siguiente persona se los pone, va corriendo hacia la silla, se los quita, los pone en la bolsa y vuelve corriendo para darle el relevo al siguiente jugador. Sigan jugando hasta que un equipo termine y gane.

Pelota a horcajadas

Este juego es bueno para un grupo. Colóquense en círculo dándose la cara con los pies separados y con cada pie tocando el pie de la persona que esté a su lado. Una persona lanza una pelota intentando pasarla entre las piernas de otra persona antes de que ese jugador pueda pararla con sus manos. *Nota:* Los jugadores tienen que poner las manos en las rodillas sin moverlas hasta que les lancen la pelota. Si el jugador la detiene se anota un punto y la lanza otra vez. Si no, recoge la pelota y la lanza (sin anotarse punto). Gana quien primero consiga 10 puntos.

Escondite con linterna

Agarren una linterna para jugar a este divertido juego nocturno. Dele la linterna a una persona (la que "se queda") que tiene que encontrar y pillar a los otros jugadores alumbrándolos con la linterna. Los jugadores salen con 30 segundos de ventaja para esconderse y luego quien se queda va a buscarlos. El último jugador encontrado es quien se queda en el siguiente juego. *Nota:* Cuando quien se queda pilla a una jugadora, le pasa la linterna y ella se queda. Pásense la linterna y jueguen hasta encontrar a todos.



Lanzamiento de globo de agua

Llenen unos cuantos globos de agua ¡y prepárense para mojarse! Formen equipos de dos jugadores y dele a cada jugador una toalla para que la estiren entre los dos (agarrándola por las esquinas). Separe unos cuantos pies a los equipos y dígales que lancen el globo botándolo de una toalla a la otra sin reventar el globo. Tras cada lanzamiento se alejan un pie. Jueguen hasta que se reviente el globo y jueguen con uno nuevo.

continúa

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

En el interior



Baile de animales de peluche

Para este juego se necesita un animal de peluche por jugador. Coloque los animales de peluche en un montón en medio de la habitación. Seleccione a una persona como "guarda del zoo". Dígale que ponga música y todos los demás participantes deben bailar, saltar y rebotar por la habitación al ritmo de la música. Mientras bailan la guarda del zoo retira un animal del montón y detiene la música. Los jugadores tienen que agarrar un animal de peluche del montón y la persona que no agarra uno queda eliminada. Sigan jugando retirando un animal en cada turno. La última persona que consigue un animal es el siguiente guarda del zoo.

Torre de ejercicios

Ayude a su hijo a que recubra con papel normal de 10 a 12 cajas de cereales, pañuelos de papel y otras cajas. En cada caja tiene que escribir un ejercicio ("saltos de tijera", "sentadillas"). Para jugar túrnense añadiendo una caja para construir una torre. Cada vez todos los jugadores hacen el ejercicio escrito en la caja. El número de veces que lo hacen depende de la posición del bloque en la torre. Por ejemplo, si un jugador añade la quinta caja ("Botar una pelota") cada persona bota una pelota cinco veces. Repitan luego las actividades del resto de la torre (cuatro saltos de tijera, tres sentadillas, y así sucesivamente). Cuando se caiga la torre, empiecen de nuevo.



Baloncesto con calcetines

Para este juego no se necesita ni un aro ni un balón de baloncesto: ¡sólo calcetines y dos cestas de la ropa! Conviertan los calcetines en pelotas doblando uno dentro del otro. Luego coloquen las cestas de la colada en lugares opuestos de una habitación y dividan la habitación por la mitad colocando en el suelo una cuerda de saltar. Cada jugador tiene un lado de la habitación (si hay más de dos jugadores formen equipos). El objetivo del juego es meter el mayor número de pelotas de calcetines en la cesta del contrincante. Pueden intentar bloquear los lanzamientos del otro jugador, pero no pueden cruzar la línea. Cuando terminen de lanzar todas las pelotas, cuenten las que hay en cada cesta. Gana quien haya conseguido más aciertos.

Carreras de insectos

Aproveche la imaginación de su hija con esta ingeniosa carrera. Usen un espacio abierto en un sótano, pasillo o cuarto de estar. Elijan tres "insectos" y sus movimientos. Por ejemplo, los escarabajos podrían caminar con manos y rodillas, las orugas podrían arrastrarse con la tripa y los saltamontes podrían agacharse y saltar hacia delante. Compitan corriendo tres veces con todos los jugadores haciendo del mismo insecto. ¿Qué insecto es el más rápido? ¿Y el más absurdo?



Hockey con escoba

Para este juego de dos jugadores se necesitan dos escobas, una pelota pequeña de goma o plástico y dos envases vacíos. Coloque las cajas de lado (con el extremo abierto por delante) en extremos opuestos de una habitación: serán las porterías. Dele a cada jugador una escoba, coloque la pelota en medio de la habitación y empiecen con un saque. Los jugadores se colocan uno frente al otro, cuentan hasta tres y usan las escobas para intentar controlar la pelota. Cada participante intenta marcar tantos metiendo la pelota en la portería. Cuando marquen un gol, empiecen otra vez con un saque. Gana quien primero consiga cinco puntos.

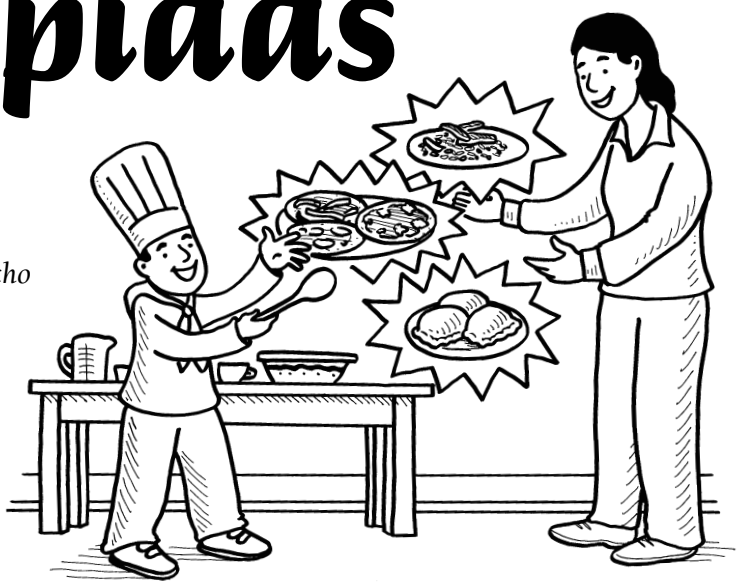
Nota editorial: La revisión de *Nutrition Nuggets™* corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 540-636-4280

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN15xx453S

Recetas rápidas y sanas



Una comida rápida y nutritiva no tiene por qué llevar mucho tiempo. Y usted no necesita una larga lista de ingredientes para hacer algo con lo que sus hijos (¡y usted!) disfrutarán.

He aquí recetas fáciles que puede aprovechar para poner la cena en la mesa en un santiamén. Elija su velocidad: rápida para almuerzos o cenas que se preparan en 30 minutos e incluso más rápida para comidas que llevan unos 15 minutos. Cada receta es para 4 porciones.

Rápido: Pollo salteado

Mezle, corte, caliente y revuelva: ¡y la cena está en la mesa!

Ingredientes

1 libra de pechuga deshuesada y sin piel
1 paquete de verduras surtidas
1 cucharada de aceite de oliva
2 tazas de arroz integral, cocido

Salsa

½ cucharadita de almidón de maíz
¼ taza de caldo de pollo bajo en sodio (o agua)
3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
1 cucharadita de azúcar



Combine los ingredientes de la salsa y aparte. Corte el pollo en bocaditos. Cocine las verduras en el microondas hasta calentarlas bien. Caliente el aceite en un wok o una sartén antiadherente. Añada el pollo; revuelva hasta que pierda el color rosa. A continuación incorpore las verduras y continúe dando vueltas. Vierta despacio la salsa y caliente hasta que hierva. Retire del fuego y deje reposar 1–2 minutos. Sirva sobre arroz.

Más rápido: Arroz "frito"

Los huevos sustituyen al pollo en este sabroso plato de inspiración asiática.



Ingredientes

1 paquete de chícharos y zanahorias congeladas
1 cucharada de aceite de oliva
3 huevos
2 tazas de arroz integral, cocido

Salsa

2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
1 cucharadita de aceite de sésamo

Cocine las verduras en el microondas hasta calentarlas por completo. Caliente el aceite de oliva en un wok o sartén grande. Bata los huevos y cocínelos en la sartén, separándolos como haría con huevos revueltos. Cuando los huevos estén casi cuajados, añada el arroz, las verduras y la salsa. Caliente otro minuto y sirva.

Rápido: Caseosos calzones

Rellene y doble para una deliciosa cena.



Ingredientes

1 libra de masa de pizza
1½ taza de requesón bajo en grasa
½ taza de mozzarella baja en grasa, rallada
½ taza de espinacas frescas, partidas en trozos
1 huevo, ligeramente batido
½ cucharadita de orégano seco
sal y pimienta al gusto
1 frasco de salsa de espaguetis

Caliente el horno a 425º F. Combine los quesos, espinacas, huevo y especias. Divida la masa en cuatro partes iguales. Haga una bola con cada porción y aplane sobre una superficie enharinada. Cubra cada círculo resultante con ¼ del relleno de queso. Doble la masa y oprima los bordes para sellarlos. Pinche cada calzón tres veces con un tenedor y colóquelos sobre una bandeja de horno rociada con aceite en aerosol. Hornee 15 minutos o hasta que se doren. Caliente la salsa para mojar.

Más rápido: Pizzas de pita

El pan pita sustituye a la masa en esta receta proporcionando así una costra lista para usar.

Ingredientes

pitas de trigo integral
1 frasco de salsa de espaguetis



verduras como pimientos verdes, brécol y calabacita, troceadas
queso mozzarella bajo en grasa, rallado

Caliente el horno a 375º F. Divida las pitas por la mitad. Extienda ¼ de taza de la salsa en cada mitad de pita y colóquelas en una bandeja del horno ligeramente engrasada. Recubra con las verduras y el queso. Hornee 10 minutos hasta que se derrita el queso y la pita esté crujiente. Sirva con la salsa sobrante.

continúa

© 2011 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Recetas rápidas y sanas

Rápido: Tacos de pavo



¿A quién no le gustan los tacos? He aquí una rápida versión con pavo.

Ingredientes
1 cucharada de aceite de oliva
1 libra de pavo molido
1 paquete de sazón para tacos bajo en sodio
1 paquete de tortillas de maíz
1 taza de lechuga en tiras
1 taza de salsa

Caliente el aceite en una sartén grande y añada el pavo molido. Cocine hasta que la carne pierda el color rosa y escurra la grasa. Incorpore la sazón para tacos y ¾ de taza de agua. Retire del fuego y cubra para mantener el calor. A continuación, caliente las tortillas de maíz en una plancha o en el horno hasta que estén crujientes. En cada tortilla ponga unas 3 cucharadas de pavo, un poco de lechuga y un poquito de salsa.

Más rápido: Quesadillas

Sustituya el pavo por frijoles negros en este plato con queso de estilo mexicano.



Ingredientes
4 tortillas grandes de trigo integral
2 tazas de queso cheddar bajo en grasa rallado
1 lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
ajo en polvo
chile en polvo
salsa

Cubra cada tortilla con ½ taza de queso y 2 cucharadas de frijoles negros. Espolvoree con el polvo de ajo y chile (usen más o menos chile según las quieran de picantes). Doble cada tortilla por la mitad. A continuación caliente bien dos sartenes y añada las tortillas. Deles la vuelta cuando la parte de abajo esté crujiente. Sirva con salsa.

Rápido: Salmón sabroso

Ponga un pescado sano en su mesa con esta sabrosa receta.

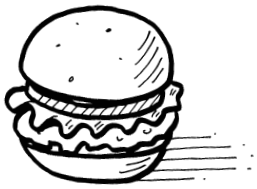
Ingredientes
⅛ taza de mostaza amarilla
⅛ taza de miel
½ cucharadita de vinagre
1 libra de filetes de salmón (u otro pescado de carne firme)
sal y pimienta



Caliente el gratinador o la parrilla. Combine la mostaza, la miel y el vinagre y cepille los filetes con esta mezcla. Añada sal y pimienta al gusto. Cocine en la parrilla (o recubra una bandeja para el horno con papel de aluminio y gratine a 6 pulgadas del fuego) durante 8 minutos o hasta que el pescado se vuelva opaco. Sirva con una ensalada.

Más rápido: Bocadillos de camarón

Use camarones cocidos para hacer una comida en un instante.



Ingredientes
1 libra de camarones cocidos
⅓ taza de mayonesa baja en grasa
¼ cucharadita de salsa picante
4 panecillos de trigo integral
1 taza de lechuga partida
1 tomate en rodajas

Parta los camarones en trozos y mézclelos con la mayonesa y la salsa picante. Rellenen cada panecillo con los camarones y añadan lechuga y una rodaja de tomate.

Aperitivos divertidos

Paletas de manzana y canela



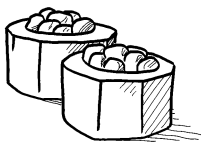
He aquí una golosina estupenda para llevar al parque.

Ingredientes
1 cucharadita de canela
1 cucharada de azúcar
2 manzanas
jugo de ¼ de limón
12 palitos para paletas (a la venta en tiendas de manualidades)

Mezcle la canela y la azúcar. Quite el corazón de las manzanas y corte cada una en 6 rajas. Coloque los trozos en una bolsa grande con cierre junto con el jugo de limón y la canela y la azúcar. Cierre bien y agite. Retire las manzanas de la bolsa e inserte un palito de paleta en cada raja. *Nota para hacer con antelación:* Puede cubrir las paletas de manzana con plástico y refrigerar 1 día.

Vasos de pepino

Vacíe y rellene trozos de pepino y conseguirá este ingenioso tentempié.

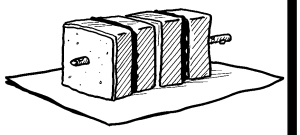


Ingredientes
2 pepinos grandes
1 taza de maíz en grano cocido, enfriado
4 onzas de crema de queso batida
sal y pimienta al gusto

Corte cada pepino en rodajas de 1 pulgada (si lo desea, pélelos con un pelador de verduras). Use un sacabocados para melón o una cucharita para sacar el centro blando de cada rodaja, dejando un buen borde. Mezcle el maíz con el queso, añada sal y pimienta y rellene cada "vaso" con la mezcla. Enfríe durante 15 minutos y coman inmediatamente.

Pinchitos de pretzel

¡Combine un sándwich de jamón con un pretzel y conseguirán un bocadito inolvidable!



Ingredientes
4 rodajas de pan de trigo integral
4 rodajas de jamón bajo en sodio
mostaza
9 palitos de pretzel finos

Haga 2 sándwiches de jamón con 2 rodajas de pan, 2 rodajas de jamón y un poco de mostaza en cada uno. Corte los sándwiches en cuadrados de 1 pulgada (en total 18 trozos). Con un palillo chino haga un agujero en el centro de cada cuadrado. A continuación ensarte dos trocitos de sándwich con cada pretzel.

Nota editorial: 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.

Nutrition Nuggets™

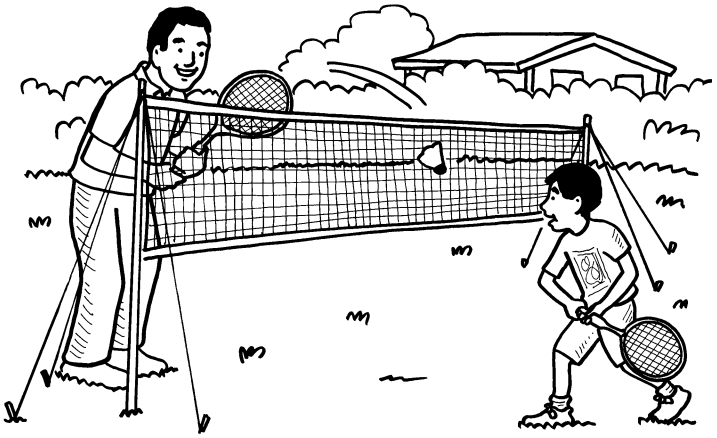
Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 540-636-4280

© 2011 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN11xx353S

¡Activa! ¡Apaga!

Las pantallas nos rodean por todas partes, pero eso no implica que sus hijos necesiten una para divertirse. Lo cierto es que sus hijos pueden divertirse más—y estar más sanos—apagando las pantallas y activando el ejercicio físico. He aquí cómo.



Consejo #1: Llevar un registro

Con este cartel su familia verá de un vistazo cuánto tiempo pasan siendo activos contrastándolo con el tiempo frente a una pantalla. Que su hijo divida una cartulina en dos columnas: "Tiempo activo" y "Tiempo de pantalla". Para cada 15 minutos que uno de ustedes hace algo como bádminton o yoga, puede dibujar una imagen en la primera columna (gallito, posición de yoga). Y por cada 15 minutos frente a una pantalla debería dibujar el aparato que han usado (TV, portátil, videojuego, celular) en la segunda pantalla. Ayude a su hijo a sumar el total una vez a la semana. Si su familia tiene más tiempo de pantalla que de actividad, procuren mejorar por lo menos 15 minutos la semana siguiente.

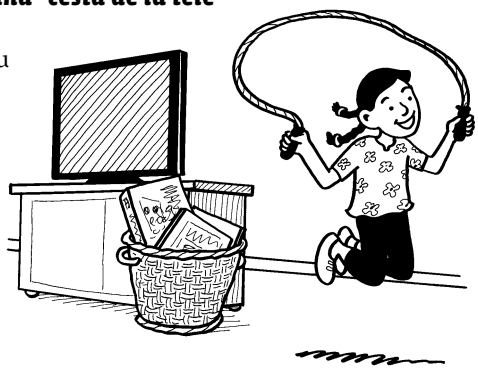
Consejo #2: Fomentar el tiempo de juego

Anime a su hija a que juegue a juegos activos por lo menos 60 minutos al día. Es probable que se entusiasme tanto con el juego que se le olviden las pantallas. Prueben con esto: Hagan una "puerta de juegos". Usted y su hija pueden escribir ideas para juegos activos en papelitos adherentes ("volar una cometa", "malabarismos con pelotas"). Pongan estas notas en su dormitorio o dentro de la puerta principal. Cuando tenga tiempo libre puede elegir una actividad o pensar en otra nueva que pueda añadir.

Consejo #3: Encuentra tu nicho

Su hijo no puede jugar un videojuego si está escalando una pared de roca o dando volteretas en una colchoneta. Dele formas fáciles de usar su tiempo dejándole que tome una clase o que se una a un equipo. Entérese sobre clases y grupos en centros comunitarios, programas extraescolares o lugares de culto. Puede probar varias actividades hasta encontrar las que le gusten. Podría decidir hacer escalada de rocas, correr, gimnasia o incluso *pickleball*.

Consejo #4: Llenar una "cesta de la tele"



Pongan una cesta con los juguetes de su hija junto al televisor. Luego, en lugar de ver programas, ella puede jugar con algo de la cesta. Cambien el contenido cada semana para mantener su interés. Incluya un juego de Twister, una cuerda de saltar o un libro de la biblioteca con poemas que hay que dramatizar, por ejemplo.

Alternativas activas

He aquí 10 actividades rápidas, fáciles y sin pantalla con las que su hijo puede disfrutar dentro y fuera de casa.



1. Formen una banda de música con muñecos de juguete (o con cacerolas, sartenes y cucharas de madera).

2. Jueguen al salto de la rana.

3. Averiguen con qué pie se mantienen más tiempo en equilibrio.

4. Formen una línea de conga: pónganse en fila, coloquen las manos en los hombros de la persona precedente y muévanse como una "culebra" por la casa o el jardín.

5. Inventen y hagan vítores.

6. Celebren un concurso de limbo.

7. Peguen en el suelo una cuerda larga como "cuerda floja" y caminen sobre ella.

8. Bailen el hokey-pokey.

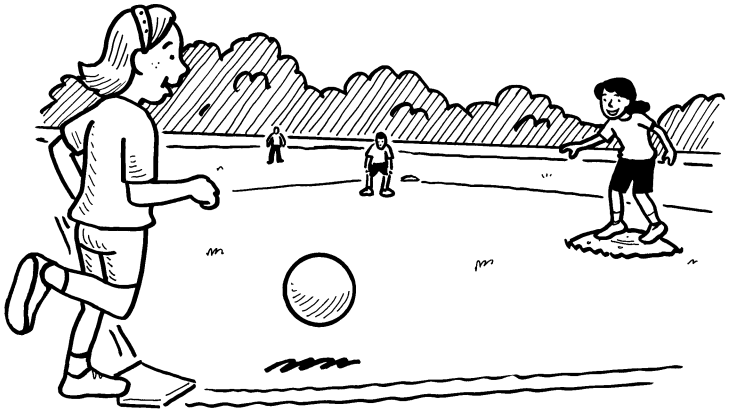
9. Hagan una carrera de relevos con un huevo y una cuchara: ¡cuezan primero los huevos!

10. Jueguen a la rayuela.

continúa

© 2016 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Consejo #5: Empezar un club

Sugiera a su hija que funde un "Club de fitness" con sus amigas. Los miembros pueden acordar a qué hora reunirse y albergar los encuentros por turnos. El anfitrión de cada semana elige la actividad. Una semana pueden jugar a seguir al líder bajo un surtidor y otra semana podrían organizar un partido de *kickball*. *Idea:* Añadan variedad llevando a los niños de excursión para hacer actividades nuevas, por ejemplo a jugar voleibol en un zona con arena para voleibol en el parque.

Consejo #6: Disfrutar del aire libre

Hay mucho que descubrir al aire libre. Busquen formas activas de disfrutar juntos de la naturaleza. Por ejemplo, su hijo podría llevarse una libreta en un paseo familiar y dibujar los árboles y las plantas. También podrían ir en bici por un camino que no han explorado antes. La jardinería es un buen ejercicio físico también y usted fortalecerá aún más la salud de su familia comiendo las verduras y las hierbas aromáticas que usted y su hijo han cultivado.



Consejo #7: Ser una estrella

Rete a su hija a que desarrolle sus propias versiones activas de sus programas de TV o videojuegos favoritos. Si le gusta un programa de baile ella y sus amigas pueden poner música e inventarse coreografías. O si le gusta un videojuego con un circuito de obstáculos podría formar su propio circuito en el patio y correr por encima, por debajo, alrededor y a través de él con sus amigas.

Consejo #8: Voluntarios para ayudar a otros

Busquen un lugar en su comunidad donde puedan hacer voluntariado en familia. Pidan ideas en un departamento de parques y recreo y en el United Way de su ciudad. Quizá encuentren un día para limpiar parques o un evento para desbrozar senderos. O bien entrénense para una "carrera divertida" o una competición de 5K para apoyar una buena causa. Otra idea es ayudar a vecinos necesitados, por ejemplo a ancianos, gente con bebés recién nacidos o personas enfermas. Podrían ofrecer ayudar con el jardín, lavar autos o sacar de paseo a los perros.

Un descanso a las pantallas

Es más fácil evitar ver TV o usar el teléfono si se planea con tiempo. Tenga en cuenta estas ideas para gestionar el tiempo de pantalla para toda la familia:

- Decidan una "hora de dormir las pantallas" una hora antes de que su hijo se acueste. A su hijo le podría gustar "arropar" el televisor o la computadora cubriéndolo con una manta y colocando al lado un animal de peluche.



- Saquen los televisores y otros aparatos del dormitorio de su hijo. Tendrá menos tiempo de pantalla y a usted le resultará más cómodo controlar sus actividades.

- Apaguen computadoras, sistemas de videojuegos y televisores cuando no los usen. Cuando su familia termine de ver un programa, apaguen la TV en lugar de buscar en otras cadenas para encontrar más programas. Y si el portátil está apagado, les tentará menos ir al correo electrónico o a las redes sociales.

- Conviertan el auto en una zona sin pantallas. Enseñe a su hijo cómo colocar el teléfono en una bolsa o en la guantera antes de arrancar el auto. A continuación disfruten del tiempo que pasan juntos hablando del paisaje, contando los autos de un color específico o cantando canciones.

Nota editorial: 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.

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 540-636-4280

© 2016 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN16xx498S

Cocinar en familia = ¡Aprender disfrutando!

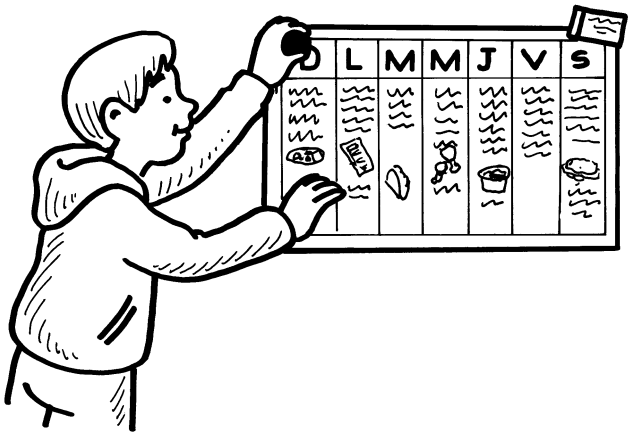
La cocina es mucho más que un lugar para cocinar y comer: también puede ser una divertida "aula" para sus hijos. Planear y preparar comidas sanas juntos es una manera estupenda de desarrollar habilidades de lectura, matemáticas y ciencias. Además ¡sus hijos disfrutarán comiéndose los resultados de sus "lecciones"!



Planear comidas

Leer libros de cocina

Lean libros de cocina o blogs de alimentación, mirando las fotos y leyéndose en voz alta recetas sanas. Descubrirán nuevas recetas y alimentos y su hija practicará la lectura. Anímela a que busque palabras desconocidas (*tamizar*, *tomillo*) en el glosario del libro de cocina o en un diccionario. Pongan una señal en recetas que quieren probar y dígale a su hija que haga listas de la compra: practicará la escritura, la ortografía y la organización. *Idea:* Saquen de la biblioteca libros de cocina. La bibliotecaria puede sugerirles los que estén pensados para niños.



Plan semanal de comidas

¿Qué hay de cena esta semana? Que su hijo ayude a decidir cada noche el menú que incluya proteína, cereales integrales, verduras, frutas y lácteos. Por ejemplo, la comida del domingo podría ser salmón con camotes y coles de Bruselas. Pregúntele qué falta (cereales, frutas y lácteos) y qué alimentos podrían suplir la falta (arroz integral y una ensalada de arándanos y queso feta). Dígale que haga un calendario de comidas y colóquenlo en la cocina.

Compren a buen precio

Enséñele a su hija a usar las matemáticas para ahorrar dinero en el supermercado y decidir qué comprar. Antes de salir de casa hojeen los anuncios del supermercado y busquen cupones de descuento y alimentos en rebajas. Pídale que sugiera artículos para su lista basándose en lo que ve. Cuando vayan a comprar ayúdela a decidir los precios más convenientes. Podría decirle: "Si los espárragos congelados cuestan normalmente $2.50, pero ahora están a $4 dólares por dos bolsas, cuánto ahorraríamos si compramos dos bolsas?" ($1, porque 2 x $2.50 = $5, y $5 – $4 = $1.) Dígale también que compare el precio por libra para un pollo entero, partes del pollo y pechugas deshuesadas y sin piel. ¿Qué diferencia hay en el precio?



continúa

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Cocinar en familia = ¡Aprender disfrutando!

Hagan un libro de recetas

Que su hijo compile un libro de cocina con recetas sanas para su familia. Empiecen pensando en formas de hacer más nutritivos sus platos favoritos (añadan puré de calabaza *butternut* a los macarrones con queso, pásense a espaguetis integrales). Dígale a su hijo que escriba e ilustre una receta revisada para cada plato y que ponga las páginas en un archivador de tres anillas. O bien ayúdele a que conecte la comida con lo que está estudiando en la escuela buscando recetas relacionadas. Si está estudiando Grecia puede añadir una receta para *spanakopita* (pastel de espinacas), o si está aprendiendo chino podría buscar salteados de varios tipos. *Consejo:* Anime a su hijo a que sea creativo inventándose sus propias recetas o variando las que encuentra.



Preparar comidas

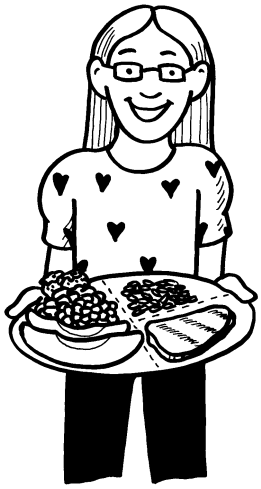
Medir ingredientes

Cocinar es una forma natural de practicar las medidas. Encargue a su hijo de medir ingredientes cuando cocinan. Dígale que experimente con distintos tamaños de tazas y cucharas de medir para descubrir que 3 cucharaditas = 1 cucharada o que 2 tazas = 1 pinta. Póngale también problemas matemáticos mientras cocina: "Esta receta pide $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo. Estamos haciendo el doble: ¿cuánto caldo necesitamos?" ($\frac{1}{2}$ taza x 2 = 1 taza.) *Idea:* Sugiérale sustituciones o cambios fáciles para hacer más sanas las recetas. Por ejemplo, podría usar menos azúcar en una receta para panqueques (digamos $\frac{1}{3}$ de taza en lugar de $\frac{1}{2}$ taza) y comprueben si nota el cambio.



Fracciones sanas

En lugar de servirle la comida a su hija, que se sirva ella misma. Así se dará cuenta de cuál es la forma más sana de llenar su plato y verá fracciones en acción. En primer lugar, vayan a *choosemyplate.gov* y hablen de qué fracción del vistoso plato ocupa cada grupo de alimentos: Las verduras y la fruta ocupan $\frac{1}{2}$ plato, los cereales un poquito más de $\frac{1}{4}$ y la proteína un poquito menos de $\frac{1}{4}$. A continuación su hija puede practicar fracciones a la hora de comer. Podría servirse arvejas y rodajas de melón en $\frac{1}{2}$ plato, arroz integral en $\frac{1}{4}$ y pollo en el último $\frac{1}{4}$. Pídale que exprese la frase numérica que acaba de construir ($\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = 1$).



Hornear y experimentar

¿Qué hace que suban las magdalenas y las galletas? Su hijo puede explorar la ciencia de hornear con este experimento. En primer lugar encuentren una receta sana para magdalenas, una que incluya harina integral y compota de manzana en lugar de aceite es ideal. Ayude a su hijo a que haga la mitad con bicarbonato de soda y la otra mitad sin ella. ¿Qué sucede? (Las magdalenas sin bicarbonato de soda salen planas.) Explique que el bicarbonato se combina con otros ingredientes y produce burbujas de aire y que estos bolsillitos de aire hacen que suban las magdalenas. *Idea:* Ilustre el concepto con agua, vinagre y bicarbonato. Dígale a su hijo que rellene un vaso hasta la mitad con agua, disuelva 2 cucharaditas de bicarbonato y añada despacio 2 cucharadas de vinagre. Verá con sus propios ojos las burbujas que se producen.

Helado casero

He aquí una fresca y sabrosa idea para que su hija haga helado sano mientras aprende sobre los estados de la materia.

Ayúdela a que ponga en una bolsa de plástico de cuarto para el congelador 1 taza de leche, 1 cucharadita de azúcar y 1 cucharadita de vainilla. Dígale que cierre herméticamente la bolsa, le saque con cuidado el aire, y la coloque en una segunda bolsa para congelador, cerrándola y vaciándola de aire también. A continuación, que llene hasta la mitad una lata grande y vacía con tapa (por ejemplo, una lata de café) con cubitos de hielo. Espolvoree 1 cucharada de sal sobre el hielo. A continuación dígale que meta la bolsa en la lata, la tape y que dé vueltas a la lata sin cesar y vigorosamente durante 15 minutos.

Cuando abra las bolsas ¡se encontrará con un helado! Explíquele que el hielo frío (la sal baja el punto de congelación) convirtió la mezcla líquida en un sólido. Y es más sano que las versiones compradas que tienen más azúcar y grasa.

Nota editorial: 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.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 540-636-4280

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN15xx472S