# Nutrition Nuggets™

**Alimentación y forma física para niños sanos** **Octubre de 2017**

Sauk Centre Elementary School




## BOCADOS SELECTOS

### Torta de huevo en frasco

He aquí una entretenida forma de preparar el desayuno con su hijo. Casquen 2 huevos en un frasco de conservas. Añadan verduras troceadas como pimiento y tomates, más 1 cucharadita de queso rallado. Cierren el frasco con la tapa, y que su hijo lo agite bien. Quiten la tapa. Cocinen en el microondas 2–3 minutos hasta que los huevos se cuajen. Dejen que se enfríe y disfrútenlos. *Nota:* También pueden hacer esto en un tazón. Batan los ingredientes, en lugar de agitarlos.

### Burpees para niños

Enseñe a su hija a hacer burpees, un gran ejercicio cardiovascular con un divertido nombre. Empiecen derechos y de pie, luego pónganse en cuclillas con las palmas de las manos en el suelo delante de los pies. Lancen las piernas hacia atrás y hagan una flexión. Muevan los pies hacia delante de un salto hacia las manos y levántense de un salto. ¿Cuántos burpees puede hacer su hija?



### ¿SABÍA USTED?

La quinoa se prepara como un cereal, pero en realidad es la semilla de una planta de la misma familia que las espinacas y la remolacha. ¡Contiene la impresionante cantidad de 8 gramos de proteína y 5 gramos de fibra por cada taza! Incluya quinoa cocida en los platos favoritos de su hijo como la sopa, un guisado o una ensalada como variación sana (y sabrosa).

### Simplemente cómico

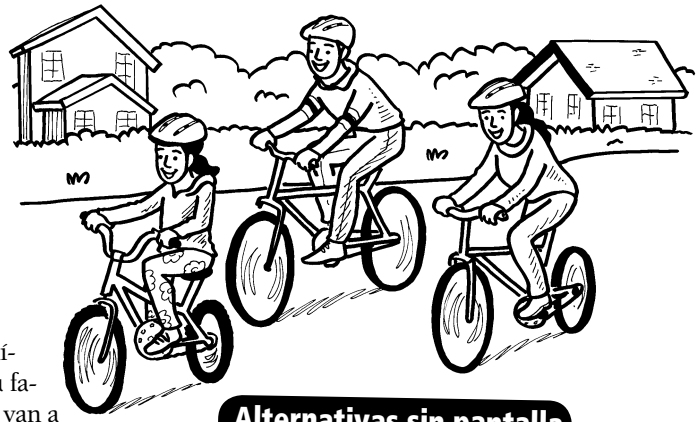
**P:** ¿Qué tiene ocho ruedas pero sólo lleva a un pasajero?

**R:** Un par de patines.



# Fomente la actividad física

¿Quiere que su hija se aleje de los video juegos, la televisión o los computadores? Ponga a prueba estos consejos que le ayudarán a pasar menos tiempo frente a las pantallas y más tiempo realizando actividad física.



### Incluya a todos

Durante el desayuno, dígales a los miembros de su familia que hablen de cómo van a hacer ejercicio ese día. Usted podría mencionar que va a dar un paseo durante el almuerzo con sus compañeros de trabajo y su hija podría explicar el juego al que jugará durante el recreo. *Consejo:* Que su hija *vea* que ustedes son activos. Cuando usted retire el portátil y anuncie que se va a correr, está dando un gran ejemplo.

### Dé normas básicas

Ponga normas que animen la actividad física y limiten el uso de aparatos electrónicos. Por ejemplo, podría exigir que su hija haga 60 minutos por lo menos de actividad física antes de jugar a videojuegos, y limitar el tiempo dedicado a los videojuegos a 30 minutos al día. Su hija podría escribir las normas en indicadores y colocarlos por la casa, por ejemplo en la puerta principal o junto al televisor. Anímela a que use expresiones ingeniosas ("Apágame. ¡Necesito un descanso!") e ilustraciones (un dibujo de un televisor cansado).

### Alternativas sin pantalla

Que su hija planee actividades que no requieran que se siente frente a una pantalla. Podría:

- crear una tabla de ejercicios que usted puede grabar para su familia y seguirla más tarde.
- hacer un mapa de nuevas rutas por su barrio para salir en bici con su familia.
- organizar un partido de kickball o de softball en su barrio.

### Un rompecabezas nutritivo



Ayude a su hijo a averiguar qué aspecto tiene una comida equilibrada con esta actividad sobre los grupos de comidas.

Comenten primero en qué consiste una comida sana. *Consejo:* Enséñele la guía MyPlate en *choosemyplate.gov/myplate*. Verá que su plato debe incluir alrededor de un cuarto de verduras, otro de frutas, otro de cereales y otro de proteína. Con un plato de papel o un círculo de cartulina podría dibujar con crayones una comida equilibrada. Podría incluir pollo, arroz integral, habichuelas y naranjas.

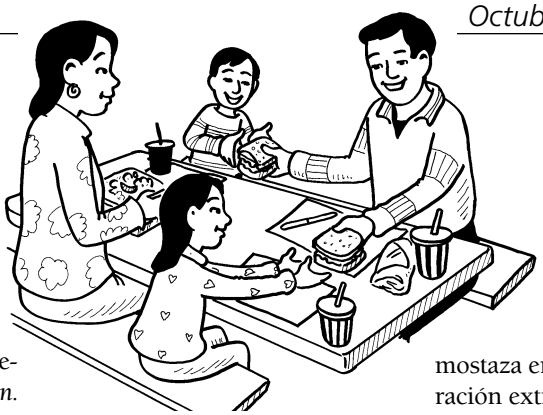
Dígale a su hijo que corte el plato en trozos de rompecabezas y vean si pueden recomponerlo. A continuación, cada uno de ustedes puede crear más rompecabezas sanos para que el otro lo recomponga.


© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Comida rápida más sana



Cuando el ocupado horario de su familia les fuerce a comer fuera de casa, usen estas estrategias para que la nutrición de todos ustedes siga por buen camino.

## Conozca los datos

Enseñe a su hijo a identificar los platos más sanos del menú. Puede buscar palabras o frases como a la *parrilla*, *con corteza fina*, *asado* y *rostizado*. Por otro lado, su hijo querrá evitar platos *fritos*, *cargados*, *rellenos* o *envueltos en beicon*.

## Divídanlo

Su hijo quiere papas fritas, pero usted quiere que él coma palitos de zanahoria. ¿La solución? ¡Ordenen ambos platos! Pidan una ración pequeña de papas fritas para que toda la familia coma unas cuantas y ordenen varias raciones de zanahorias para que todo el mundo se llene con lo que es bueno. También pueden compartir un sándwich extra grande. Pídanlo en un panecillo integral (o envuelto en lechuga), mostaza en lugar de mayonesa y una ración extra de verduras.

## Lleven su propia comida

Antes de salir de casa, agarren una pieza de fruta, palitos de queso y una botella de agua para cada persona. Ahorrarán dinero y además todos tendrán garantizada una sana guarnición y bebidas para acompañar su orden del restaurante de comida rápida.

DE PADRE A PADRE



# ¿Los alimentos no pueden tocarse? ¡No hay problema!



A mi hija no le gusta que los distintos alimentos en su plato se toquen, hasta cuando *le gusta* cada cosa por separado.

Al hablar con otros padres me enteré de que mi hija no es la única a este respecto. Ahora estoy poniendo a prueba estrategias que a ellos les han dado resultado.

En primer lugar le dejo que coloque sus comidas en tacitas individuales. Le gustó mucho colocar las tacitas en su plato y se comió por separado todos esos sanos alimentos. Otra vez puso moldes de papel de colores en un molde de metal para magdalenas y llenó cada papelito con un alimento distinto. Y ayer usamos un palito de zanahoria y una habichuela para separar sus alimentos. Cuando terminó todo lo demás ¡también se comió los separadores!

Con estos sencillos cambios, mi hija come ahora sin rechistar y las horas de las comidas son mucho más placenteras para todos.

**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
800-394-5052 • 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

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

RINCÓN DE ACTIVIDAD

# Feria de atracciones gimnásticas



Unos juegos hechos en casa parecidos a las atracciones de feria pueden ser una forma divertida y barata de hacer actividad física con su hijo. He aquí dos ideas para ponerlo en marcha.

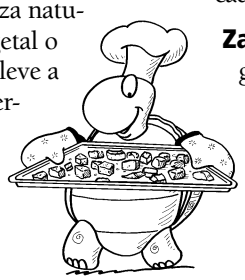
- **Lanzamiento de aro.** Hagan aros cortando el centro de platos de papel resistente. Pongan en fila unas cuantas calabazas que tengan un tallo grande. Retrocedan unos cuantos pasos y por turnos lancen un aro a cada calabaza. *Idea:* Se divertirán aún más si compran en la tienda del dólar collares que reluzcan en la oscuridad para usarlos como aros y jugando cuando el sol se ponga.
- **Pirámide de vasos.** Ayude a su hijo a construir una pirámide con 10 vasos de plástico (cuatro en la fila inferior, luego tres, luego dos y finalmente un vaso encima de todo). En cada turno lancen dos veces una pelota Wiffle a la pirámide, anotándose 1 tanto por cada vaso que derriben. Vuelvan a colocar los vasos. Gana el primer jugador que consiga 50 puntos.

EN LA COCINA

# Fiesta de la cosecha

Aprovechen la cosecha del otoño con estas saludables recetas.

**Sopa de calabaza y manzana.** En una cacerola grande caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego moderado. Saltee 1 taza de cebolla troceada y 2 tazas de manzana troceada de 3 a 5 minutos. Añada 3 latas (cada una de 15 onzas) de puré de calabaza natural y 5 tazas de caldo vegetal o de pollo bajo en sodio. Lleve a punto de ebullición y hierva a fuego lento 10 minutos. Déjela con trozos o haga puré con una batidora (mezclando unas cuantas tazas cada vez).



**Sándwich de pera y queso.** Corte 1 pera en rodajas finas. En una rebanada de pan de trigo integral haga capas de 1 cucharada de queso cheddar rallado, rodajas de pera y otra cucharada de queso. Cubra con una segunda rebanada de pan y tueste en una sartén caliente (recubierta con aerosol antiadherente), 2–3 minutos por cada lado.

**Zapallo anco asado.** Pele 1 zapallo grande y pártalo en dados, o cómprelo ya troceado. Alíñelo en un cuenco con 1 cucharada de aceite de oliva, extiéndalo en una fuente de hornear y sazónelo con sal y pimienta. Hornee 30–40 minutos a 400 ºF, dándole vuelta una vez, hasta que se dore.