Nutrition Nuggets™

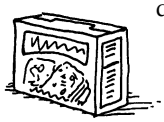
Alimentación y forma física para niños sanos **Noviembre de 2017**

Sauk Centre Elementary School

BOCADOS SELECTOS

Cuenten los ingredientes

Una lista larga de ingredientes en una caja de cereales o en un frasco de salsa para pasta suele indicar que se trata de un alimento muy procesado.



Cuando vayan al supermercado, que su hija compare varias marcas de un alimento de su lista (por ejemplo, barras de cereales). Pueden contar los ingredientes de cada una y poner en su carrito la que tenga menos ingredientes.

Exploren la naturaleza

Las temperaturas más frescas ofrecen la ocasión perfecta de descubrir con su hijo las "joyas" que tiene el campo de su comunidad. Ayúdelo a localizar las platas y los animales cuando caminen por un parque o un jardín botánico. Para divertirse más y hacer más ejercicio, llévense los cascos y exploren con su bici, patineta o monopatín (donde esté permitido).

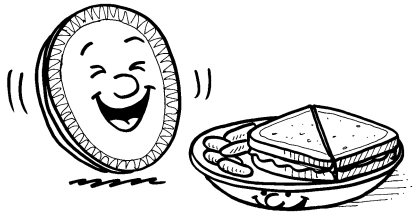
¿SABÍA USTED?

El 6 de noviembre es el Día Nacional de los Nachos. Hagan más sano este popular aperitivo usando totopos integrales y yogurt griego natural en vez de crema agria. Derritan queso de verdad (en lugar de sucedáneos). A continuación añadan verduras como tomates troceados, maíz, lechuga en tiras y trocitos de cebolla.

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo un plato al otro?

R: Del almuerzo me encargo yo.



¡Sólo agua (o leche)!

¿Le pide su hijo cajas de jugo, refrescos o bebidas deportivas cuando tiene sed? Estos productos, repletos de azúcar y calorías, son poco nutritivos. Lo mejor para calmar la sed es beber agua o leche. Ponga a prueba las siguientes ideas para animar a su hijo a que opte por bebidas más sanas.



Motívelo

Que su hijo elija un vaso especial en la tienda del dólar para usarlo sólo cuando beba leche o agua. También puede decorar una botella de agua reusable. Con marcadores permanentes puede adornar una botella con su nombre, imágenes vistosas y diseños creativos.

Añadan sabor

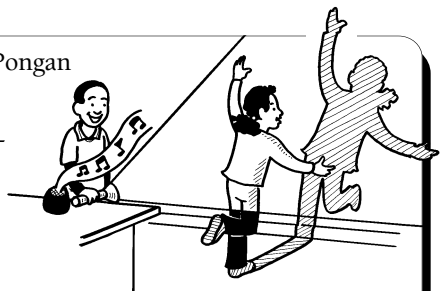
Realcen el sabor del agua y de la leche con estas sanas variaciones. Llene una bandejita para cubitos de hielo con agua e invite a su hijo a que ponga un ingrediente en cada cubito (hoja de menta, trocito de piña, una frambuesa) y congele la bandeja. Luego puede elegir un cubito para dar sabor a su agua. Cuando beba leche podría espolvorear un poquito de canela o poner unas gotitas de extracto de vainilla.

Disfruten de las burbujas

Puede que a su pequeño le guste el efecto efervescente del agua con gas. Sin calorías, sin azúcar o colores y sabores artificiales, esta agua efervescente se bebe con agrado y no tiene ninguno de los añadidos insanos de los refrescos. Y el agua con gas se vende ahora en una variedad de interesantes sabores naturales como mandarina, pepino o granada.

Pon ritmo a tu vida

¡Estar en forma es tan sencillo como bailar! Pongan música y disfruten de estas ideas con su hija.



- **Baile de sombras.** En una habitación a oscuras, dígale a su hija que se ponga de cara a una pared en blanco mientras alguien la ilumina por detrás con una linterna. Podría crear movimientos originales para que su sombra "baile".
- **Reacción en cadena.** Diseñen una secuencia de baile. La primera persona hace un movimiento sencillo como mover sus brazos por encima de la cabeza. La siguiente bailarina copia el movimiento y añade uno propio. Por turnos, repitan la secuencia cada vez desde el comienzo y añadan un nuevo movimiento al final.

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Ciencia en la cocina



Refuerce el entusiasmo de su hija por la alimentación sana con estos divertidos experimentos científicos.

Asombrosos huevos

Experimento: Que su hija llene dos vasos con agua y añada 1 cucharada de sal a uno. Coloquen un huevo fresco en cada vaso. ¿Qué sucede? El huevo en el agua salada flotará. ¿Por qué? (El huevo es más denso que el agua corriente, pero menos denso que el agua salada.) *Nota:* Si el huevo no flota, añadan sal de cucharadita en cucharadita hasta que flote.

Comida: Los huevos cocidos son un tentempié rico en proteína. Coloquen los huevos en un cazo y cúbranlos con agua. Tapen el cazo, hiervan 1 minuto y retiren del fuego. Déjenlos reposar tapados 12 minutos. Escurran, aclaren con agua fría y pélenlos.

Palomitas perfectas

Experimento: Dígale a su hija que observe granos crudos de maíz para palomitas. (Son pequeños, marrones y duros.) A continuación debe colocar $\frac{1}{4}$ de taza de granos en una bolsa de papel de las del almuerzo y doblar la apertura unas cuantas veces. Cocinen en el microondas 2–3 minutos, viertan en un cuenco y que los observe de nuevo: ¡Los granos son grandes, blancos y esponjosos! ¿Qué ha sucedido? (Los granos contienen agua que se convierte en vapor al calentarse. El vapor se expande y hace que los granos exploten.)

Comida: Las palomitas de maíz son un sano cereal integral. En lugar de sal, espolvoréelas con queso parmesano, ajo en polvo o pimentón.



P&R Precocinados hechos en casa

P: *Nuestro supermercado tiene verduras ya troceadas y otros productos que ahorran tiempo, ¡pero son demasiado caros para mi presupuesto! ¿Qué me sugieren?*



R: Si planea un poquito, pueden hacer sus propios alimentos precocinados en su hogar.

El fin de semana, pídale a su hijo que le ayude a preparar las verduras de la semana. Por ejemplo, laven y sequen la lechuga y colóquenla en un recipiente tapado con una toalla de papel seca para absorber la humedad. También pueden lavar, cortar y guardar verduras de textura firme como las zanahorias, el brócoli y la coliflor.

Cocinen trozos de pollo o porciones de carne, coloquen todo en bolsas de cremallera y úsenlo en 2–3 días. También pueden hacer pasta o arroz por adelantado. Añadan un poco de aceite de oliva para que no se pegue y guárdenlo en un recipiente hermético.

Su nevera se parecerá a la sección de los precocinados en el supermercado pero usted no se gastará más dinero.

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 Forma física: ¡Está en las cartas!



Añadan una ingeniosa variación a su actividad física, ayudando a sus hijos a que hagan su propia baraja de cartas de actividad física. He aquí cómo.

Piensen todos en una docena de ideas activas por lo menos que puedan hacerse en menos de cinco minutos. ¡Sean tan creativos y divertidos como quieran! Escriban cada una en el anverso de una ficha de cartulina. Por ejemplo:

- Salta sobre un pie un minuto mientras sujetas el otro pie con una mano y te tapas la nariz. Cambia de pie y salta un minuto más.
- Túmbate sobre el estómago y haz como si nadaras como una rana durante tres minutos.
- Agárrate de las manos con un compañero. Cruza la habitación a saltos cinco veces.

En el reverso de la ficha sus hijos pueden ilustrar la actividad. Coloquen las fichas en una caja y saquen una cuando llegue el momento de hacer rápidamente una actividad.

EN LA COCINA Clásicos más sanos para las fiestas

No es necesario prescindir de sus platos favoritos para Acción de Gracias. Tenga en cuenta estas versiones más saludables.

- **Guisado de ejotes.** Para el aderezo mezcle 1 cebolla picada y $\frac{1}{2}$ taza de rodajas de champiñón fresco con 2 cucharadas de pan rallado integral. Extienda la mezcla en una bandeja de hornear y hornee 10–15 minutos a 400 ºF o hasta que se dore. Cocine en el microondas 12 onzas de ejotes congelados o frescos, páselos a una fuente de servir y recúbralos con el aderezo.
- **Salsa de arándano agrio y naranja.** En un cazo de tamaño mediano combine 10 onzas de arándanos agrios frescos, 1 taza de agua, $\frac{1}{3}$ de taza de miel, 2 cucharadas de cáscara de naranja rallada, $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de naranja, $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta gorda. Lleven la mezcla a punto de ebullición, bajen el calor y cocinen a fuego lento 20 minutos hasta que espese.
- **Relleno de cuscús y salvia.** Cocicen 1 taza de cuscús perlado integral siguiendo las direcciones del paquete. A continuación calienten 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añadan $\frac{1}{2}$ taza de cebolla, $\frac{1}{2}$ de apio y $\frac{1}{2}$ de zanahoria, todo ello troceado. Saltee hasta que se ablanden las verduras. Incorpore el cuscús, 1 cucharada de salvia fresca, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ de pimienta.

