# Nutrition Nuggets™

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

Sauk Centre Elementary School




## BOCADOS SELECTOS

### Libros de cocina gratuitos

Encuentren nuevas recetas sanas para su familia y al mismo tiempo anime a su hijo a que lea. ¿Cómo? Visiten juntos la biblioteca para sacar libros de cocina. Podrían explorar ideas para postres sanos, platos populares de invierno o recetas de distintos países. En casa léanse en voz alta recetas y elijan unas cuantas para hacerlas esta semana de cena.

### Levántate, caliéntate

Empiecen su día con actividad física ¡y ayude a su joven dormilona a despertarse! Dígale a su hija que cree una rutina de ejercicios para la mañana. Por ejemplo, podría hacer 10 encogimientos de hombros, 10 círculos grandes con los brazos, 6 zancadas y 5 flexiones hasta la punta del pie antes de vestirse. En la cocina podría hacer 10 saltos de tijera y correr sin moverse del sitio 1 minuto antes de desayunar.



**¿SABÍA USTED?** Al comerse medio boniato, su hijo consume más vitamina A y la mitad de la vitamina C que necesita para todo el día. Sustituya papas blancas por boniatos en sus platos favoritos con papas como puré de papas y papas fritas. Éste es un alimento dulce que se puede comer con alegría.

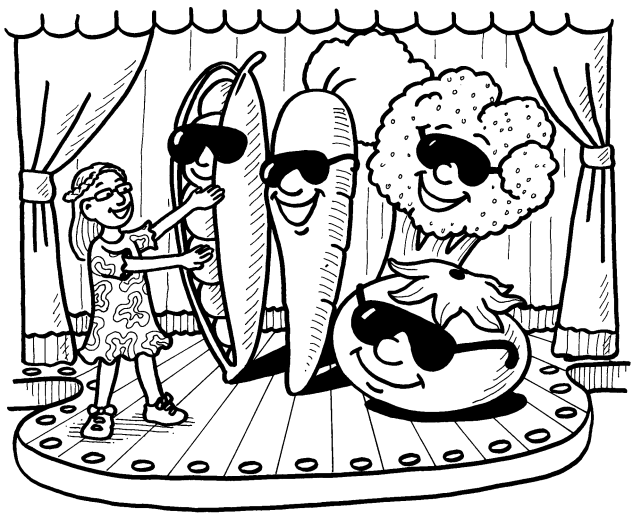
### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué le dijo la banana al mono?

**R:** Nada. ¡Las bananas no hablan!



# Protagonistas…¡las verduras!



Muchas comidas presentan la carne como atracción principal dejando a las verduras con un "papel secundario". ¿Por qué no cambiar las cosas un poco? Al darles protagonismo puede animar a su hija a que coma más verduras. Ponga a prueba estas ideas.

### Planee en torno a una verdura

Pregúntele a su hija "¿Qué verdura cenamos?" Luego diseñe toda la cena alrededor de lo que ha elegido. Digamos que su hija elije las zanahorias como principal atracción. Hablen de cómo prepararlas (rodajas o palitos, a la parrilla o al vapor) y qué estaría rico con ellas (fideos y tofú).

### Den relevancia a las verduras

La manera de servir la cena puede destacar las verduras. Dígale a su hija que coloque una gran fuente de verduras en medio de la mesa, por ejemplo fajitas vegetales (pimientos verdes, cebollas) con guarniciones como tortillas de maíz, frijoles negros y arroz integral. *Consejo:* Anime a los miembros de su familia a tomar una porción mayor de verduras y cantidades más pequeñas de lo todo demás.

### Añadan verduras a sus platos favoritos

Sirvan hamburguesas en hojas de lechuga en lugar de panecillos. Incorporen arvejas cocidas y trocitos de tomate a los macarrones con queso. Mientras se comen estas creaciones pónganles nombres divertidos. Quién sabe, tal vez las "hamburhojas" o los "macarrones con lunares" se conviertan en nombres populares en su hogar.

## Una busca del tesoro al aire libre



Hagan ejercicio mientras buscan un "tesoro" escondido en su jardín.

Numeren 10 papelitos adhesivos y escriban una pista activa en cada uno, diciéndoles a sus familiares dónde encontrarán la siguiente y cómo se moverán para conseguirla. Para empezar podrían pegar un papelito en la puerta principal que diga "Galopen al lugar donde recogemos las cartas y las tarjetas" (el buzón). Luego, en el buzón, usted podría poner una pista que diga "Corre hasta el árbol que vemos mientras comemos" (junto a la ventana de la cocina).

La última nota debería decir a los jugadores dónde se encuentra el "tesoro", por ejemplo un frasco de sirope con una nota que diga "¡Vuelve a casa para desayunar panqueques!"

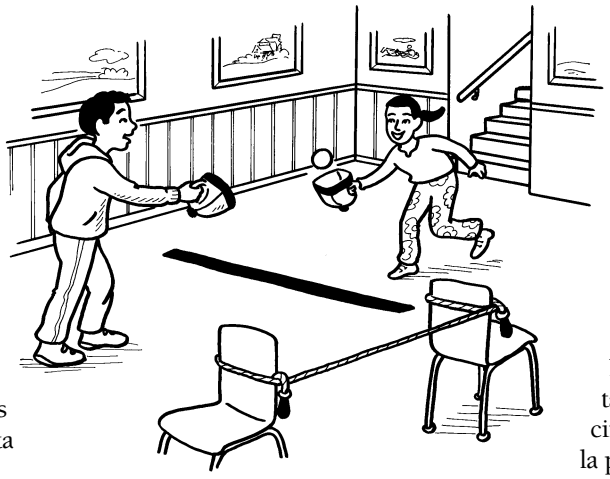

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Hagan su propio equipo de deporte

Su familia no necesita equipos caros de deporte para hacer ejercicio dentro de casa. Usen estos corrientes objetos de uso doméstico para pasarlo bien haciendo ejercicio.

**Pala de receptor.** Laven dos bidones de plástico vacíos de los de la leche y corten cada uno por la mitad, reservando la parte superior con el asa. Cubran los bordes afilados con cinta gris. Luego jueguen a tirarse la pelota usando una pelota de espuma.



**Barra de equilibrio.** Diga a sus hijos que hagan una línea en el piso con cinta gris o cinta de pintor. Su familia puede caminar hacia delante y hacia atrás, dar volteretas y saltar a lo largo de la "barra".

**Portería de hockey.** Tumben una cesta de la ropa sucia y colóquenla junto a la pared. Los jugadores usan un tubo flotante de la piscina para introducir pelotas de papel arrugado en la portería.

**Limbo.** Aten los extremos de una cuerda de saltar a dos sillas y separen las sillas para tensar la cuerda. Jueguen al "limbo" pasando por debajo de la cuerda sin tocarla. En cada turno, bajen la cuerda un poquito. ¿Cómo de bajo pueden pasarla?



## RINCÓN DE ACTIVIDAD Los favoritos familiares en gráfica

¿Qué tipo de bagel es más popular en su casa? ¿Qué fruta o tipo de nuez le gusta más a los miembros de su familia? Su hijo lo puede averiguar realizando una encuesta y haciendo una gráfica con los resultados.



Dígale a su hijo que elija tres alimentos para que los pruebe su familia: uno por lo menos debería ser desconocido. *Ejemplos:* toronja, pera, caqui. A continuación puede realizar una cata a ciegas para que todos prueben cada alimento sin mirar.

Anime a su hijo a que haga una gráfica con los favoritos de cada persona. Puede hacer una lista de las opciones en el margen izquierdo de un folio, escribir el nombre de cada persona en la parte inferior y dibujar una fruta para representar cada voto. Dígale que comparta los resultados con todos durante la cena. Hagan esta actividad con regularidad y así motivará a su hijo a que pruebe distintos alimentos y practique la creación de gráficas.

**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

## P&R Dulces de fiesta más sanos

**P:** *Me encanta hacer golosinas en el horno con mi hija durante las fiestas, pero me gustaría que este año fueran más nutritivas. ¿Se les ocurre algo?*



**R:** Puede reforzar la nutrición sustituyendo algunos ingredientes por otros más sanos.

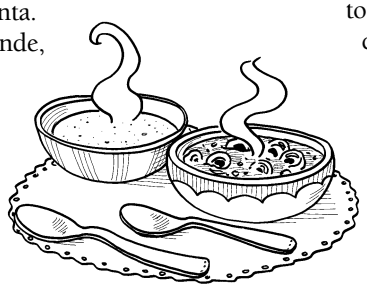
Procure usar compota de manzana sin azucarar en lugar de azúcar o mantequilla en recetas para muffins y pasteles. Sustituyan cada taza de azúcar por 1 taza de compota de manzana. O bien usen mitad mantequilla y mitad compota de manzana. En las galletas, los arándanos agrios secos y los albaricoques secos troceados son alternativas vistosas a las gotitas de chocolate (usen fruta sin azúcar añadida).

Sus golosinas seguirán siendo deliciosas ¡y les dará más gusto disfrutarlas!

## EN LA COCINA Súper sopas

Una sustanciosa y sana sopa es la cena perfecta para el invierno.

● **Crema de brócoli.** Salteen 1 cucharada de ajo picado en 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola grande a fuego moderado. Añadan $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Cocinen hasta que se ablande, dando vueltas constantemente. Añadan 4 tazas de caldo vegetal, 2 libras de brócoli troceado y 1 taza de leche evaporada sin grasa. Cocinen a fuego lento 20 minutos o hasta que se ablande el brócoli. Trasladen a una batidora para hacer con todo un puré espeso.



● **Tortellini de pollo y espinacas.** En una cacerola grande, calienten 28 onzas de caldo de pollo bajo en sodio hasta que hierva. Añadan un paquete de 9 onzas de tortellini de queso frescos y cocinen 7–9 minutos. Reduzcan el calor a fuego medio e incorporen 3 tazas de pollo cocinado en hebras y 6 onzas de espinacas frescas. Cocinen hasta que se ablanden las espinacas.