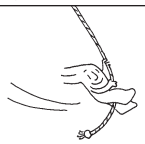
Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos — **Febrero de 2018**

Sauk Centre Elementary School



BOCADOS SELECTOS

Hallen la leche adecuada

Los productos alternativos a la leche como la soja, la almendra, el arroz y la leche de coco hoy día se pueden adquirir con facilidad. Buenas noticias para los jóvenes que no pueden consumir lácteos. Cuando elijan una leche no láctea, busquen las variedades sin azúcar reforzadas con calcio y vitamina D.

¿SABÍA USTED?

Saltar a la cuerda desarrolla la densidad ósea, mejora la salud cardiaca, refuerza el equilibrio y la coordinación motriz y quema calorías. Busque con su hija en la biblioteca o en la red un libro con rimas o con juegos para saltar a la cuerda. Luego hagan unos cuantos o anímela a que se los enseñe a sus amigas.



Utensilios de cocina económicos

Los útiles de cocina y los electrodomésticos pueden ser caros. Piense en llevarse a su hijo de compras a las tiendas de segunda mano y a las ventas de garaje para pertrecharse de aparatos para cocinar. Esto le enseñará el valor de comprar ateniéndose a un presupuesto. Entre las cosas que se encuentran con facilidad están los moldes de pan, las tazas para medir, las cacerolas y las batidoras.

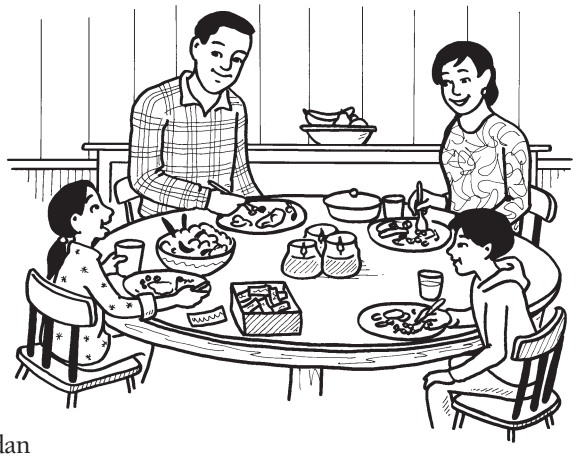
Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo un pretzel al otro pretzel?

R: "¡Vamos a bailar el twist!"



Las comidas familiares unen



Reunirse para comer va más allá de la comida: contribuye también a la unión familiar. La investigación ha demostrado que las familias que comparten comidas suelen comer alimentos más sanos. He aquí formas de fomentar las reuniones en torno a la mesa de la cocina.

Coman a la luz de las velas

Comer despacio da tiempo al cerebro para comunicarle al estómago que está lleno, reduciendo el riesgo de comer en exceso. Enciendan velas para crear una atmósfera relajada, así animarán a todos a comer más despacio y a saborear la comida. Además a su hija le hará ilusión que la cena parezca "elegante".

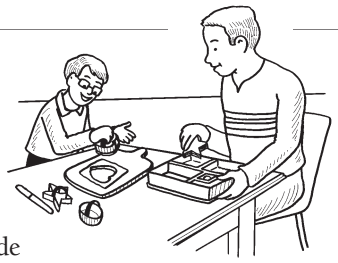
Creen una caja de conversaciones

Con esta idea la hora de la comida será apetecible para todos. Piensen en preguntas como "Si pudieras viajar por el tiempo, ¿qué época visitarías?" o "¿Qué sucedería si padres e hijos pudieran intercambiar obligaciones durante un día?" Que su hija escriba estos inicios de conversación en tiras de papel y las coloque en una caja vacía. Saquen una pregunta durante la comida y den pie a una conversación interesante.

Sean flexibles

Las comidas pueden tener lugar a distintas horas del día o en distintos lugares. Lo esencial es tener en cuenta el horario de su familia e incluso añadir un poquitín de diversión. Una tarde podrían merendar sobre una manta en el piso del cuarto de estar. Si no es posible que todos estén en casa para cenar, desayunen en familia. Cuando haga buen tiempo, coman en el patio o en una mesa del parque.

Almuerzos en cajas bento



Una *caja bento* es un recipiente con diferentes alimentos en compartimentos individuales. Muchos niños japoneses los usan en los almuerzos del colegio. Aprovechen la idea de las cajas bento para crear una tradición en sus almuerzos del fin de semana:

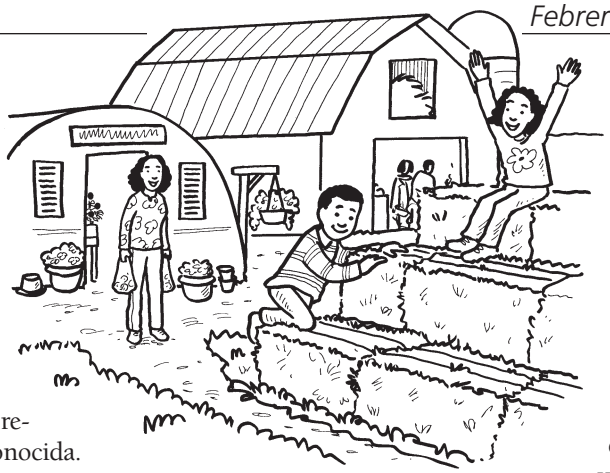
- ¿A qué niño no le gustarían las "estrellas" de queso, los "corazones" de pavo magro o los "balones de baloncesto" de melón? Usen moldes para galletas u otros útiles de cocina para cortar los alimentos en formas atractivas. Luego coloquen las formas en flaneritas o en recipientes pequeños para almacenar alimentos y pongan los recipientes en un plato.
- Conviertan una bandeja pequeña para cubitos de hielo en una caja bento poniendo bocaditos de distintos alimentos en sus secciones. Su hijo podría llenarlas con huevo cocido picado, trozos de piña y habichuelas verdes. También podría poner daditos de pollo asado, galletas saladas integrales, uvas o soja verde fresca.

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Una excursión sana

Nada mejor que el aprendizaje práctico para despertar el interés de su hijo por los alimentos nutritivos y la actividad física. ¿La mejor forma de hacerlo? Planeen aventuras sanas como éstas.



Exploren las tiendas de alimentación. Vayan a una tienda de dietética que no conocen, a mercados de capital local o a tiendas especializadas en alimentos de otros países. Que su hijo elija algo que su supermercado no vende, como una barra de pan recién horneada o una combinación de especias desconocida.

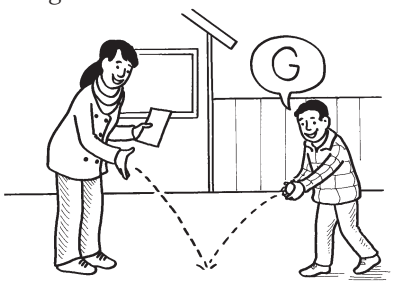
Vayan a un gimnasio. Muchos centros comunitarios, YMCA, gimnasios y centros recreativos ofrecen pases gratuitos de un día o clases de prueba. Llamen para localizar estas ofertas. Usted y su hijo podrían nadar, jugar al tenis e incluso asistir a una clase de yoga o kárate para padres e hijos.

Visiten una granja. Busquen en la red qué granjas y qué mercadillos de agricultores abren en invierno. Su hijo puede elegir verduras locales frescas para probarlas o añadirlas a la ensalada de la cena. Una visita a una granja podría darle la oportunidad de hacer ejercicio subiéndose a pacas de heno o escaleras de cuerda.



RINCÓN DE ACTIVIDAD Botar y deletrear

Añada un poco de actividad física la próxima vez que su hijo estudie para una prueba de ortografía. Consiga su lista de palabras y una pelota de tenis y luego encuentre un lugar en casa o salga al aire libre para jugar unos cuantos turnos de Spelling Bee Bounce.



Apártese de su hijo entre 6 y 12 pies, diga una palabra de la lista y láncele la pelota botando. Al decir cada letra bota la pelota lanzándosela a usted y luego usted la bota de vuelta a él. Si se equivoca en una letra, dígale "Uy, ¡inténtalo otra vez!" indicándole así que tiene que empezar la palabra desde el principio.

Sean creativos. Su hijo podría girar antes de botar la pelota o hacer como si se la lanzara a usted como un tiro libre de baloncesto.

Sin siquiera notarlo su hijo dominará su lista de palabras ¡y de paso hará ejercicio!

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 Golosinas antes de dormir



P: *Mi hija quiere siempre una golosina antes de acostarse. ¿Qué debería darle?*

R: Un bocadito antes de dormir podría evitar el hambre hasta la mañana siguiente, especialmente si su familia cena más bien temprano.

Las recomendaciones para las golosinas de la noche son las mismas que para las que su hija come a lo largo del día: Sirva sólo porciones pequeñas, limite la azúcar y elija proteínas y cereales integrales.

Entre las opciones buenas se encuentran la avena, tostadas integrales con rodajas de banana o bolsillos de pan pita integral rellenos de hummus y zanahorias ralladas. Por el contrario, procure que su hija evite cosas menos sanas como galletas, magdalenas y chips.

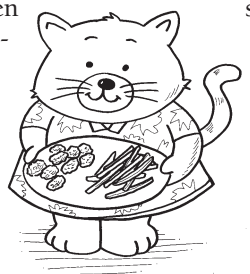
Consejo: Una hora antes de acostarse, procure que su hija no coma porque digerir la comida puede dificultar que se duerma.

EN LA COCINA Los favoritos de los niños: Asados, no fritos

Los bocaditos de pollo y las papas fritas son alimentos populares entre los niños y pueden ser nutritivos si no se fríen. Reconsidere estos platos favoritos con estas sanas variaciones.

Bocaditos de pollo

Corten $\frac{1}{2}$ libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel en trocitos que quepan en la boca y cepíllelos ligeramente con aceite de oliva. Mezclen en un cuenco $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado integral, 2 cucharadas de queso parmesano rallado y 1 cucharadita de condimento italiano. Rebocen el pollo en la mezcla. Cocínenlo en una fuente para horno ligeramente engrasada 12–15 minutos a 425 °F, dándole la vuelta hacia la mitad hasta que cocinar el pollo por completo.



Papas fritas

Corte 3 papas russet medianas en tiras. Recubran ligeramente dos fuentes para el horno con aceite en aerosol. En un cuenco, combinen las papas con 1 cucharadita de polvo de chili (optativo), $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Colóquenlas en las fuentes y métanlas en un horno a 400 °F durante 30 minutos (volteando después de 15 minutos) o hasta que esté crujientes. Extiendan las papas en un plato recubierto con una toalla de papel para absorber el exceso de aceite.