Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos **Marzo de 2018**

Sauk Centre Elementary School



BOCADOS SELECTOS

De cena, sándwiches

He aquí una idea para no cocinar por la noche entre semana. Con la ayuda de su hija, prepare pan integral e ingredientes sanos, y que cada persona se haga su propio sándwich. Podrían ofrecer filetes magros de pavo y jamón, queso, lechuga y tomate. O bien saquen lo que quedó del pollo y atún de lata, mahonesa ligera, apio picadito y uvas partidas por la mitad para que los miembros de su familia puedan prepararse una ensalada de pollo o de atún.

¡A volar cometas!

Pasen una tarde ventosa de marzo volando cometas. Pueden aumentar la frecuencia cardiaca de todos corriendo por un prado, turnándose para sujetar la cuerda de la cometa. Si tienen dos cometas, compitan y vean quién puede mantener la cometa más tiempo en el aire.



¿SABÍA USTED?

¡Algunos alimentos "cepillan" los dientes de su hija! Masticar zanahorias, apio, verduras con hoja (espinacas, col rizada) y manzanas sin pelar puede ayudar a limpiar placa dental y partículas de comida. Además el ácido de las manzanas mata los gérmenes que producen caries. *Consejo:* Sugiérale a su hija que coma uno de estos "cepillos de dientes" naturales al final una comida si no puede lavarse los dientes inmediatamente.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tipo de silla es buena para el yoga?

R: ¡Una silla plegable!



Porciones adecuadas



Un estilo de vida sano incluye alimentos adecuados en cantidades adecuadas. Para cerciorarse de que hijo no "distorsione las porciones", pongan en práctica estos consejos.

Mídanlo

Examinen las etiquetas nutricionales a la hora de la merienda. Dígale a su hijo que lea el tamaño de la porción (por ejemplo, 20 mini pretzels) y que cuente la cantidad. *Idea:* Combine la práctica matemática con la nutrición haciéndole preguntas como: "Si una porción tiene 110 mg de sodio, ¿cuánto sodio hay en 2 porciones?" (*Respuesta:* 110 + 110 = 220 mg.) Usted puede explicar que limitarse a 1 porción le ayudará a limitar la cantidad de sal que consume.

Visualicen los tamaños

Hagan una gráfica de imágenes que le enseñen a su hijo a "calcular a ojo" las porciones. En primer lugar, su hijo debería hacer una lista de sus alimentos favoritos. A continuación, ayúdelo a que busque el tamaño de la porción en los paquetes de los alimentos o en la red. Junto a cada alimento de su lista su hijo podría dibujar un objeto que tenga aproximadamente el mismo tamaño que 1 porción. *Ejemplo:* una pelota de golf para $\frac{1}{4}$ de taza de pasas, una baraja de cartas para 3 onzas de pollo, un molde de papel de una magdalena para 1 taza de yogur.

Divídanlas

Las porciones de los restaurantes a menudo son mucho más grandes que las porciones estándar. En casa su hijo quizá coma $\frac{1}{2}$ taza de pasta, pero en un restaurante puede comerse 2 tazas. Para controlar las porciones cuando coman fuera, su hijo y usted podrían compartir el plato principal. También pueden poner la mitad del plato en una cajita cuando les sirvan la comida: ¡comerán menos y tendrán comida para el día siguiente!

Regatea y patea



Su hija y sus amigos pueden mejorar la velocidad y la coordinación—y su fútbol—con estos juegos.

Carrera de relevos. Dos equipos se alinean en un extremo de un campo o del patio y colocan dos cubos de la basura boca abajo separados unos 20 pies de distancia. Al decir "Ya", la primera persona de cada equipo regatea un balón de fútbol hasta el cubo y a su alrededor. A continuación lo patea hacia el siguiente miembro del equipo que hace lo mismo y así hasta que todos hayan disfrutado de un turno. Gana el equipo que termine antes.

Sácala. Dibujen un círculo gigante con tiza para suelos. Cada participante se coloca dentro y una persona regatea un balón de fútbol. Los otros jugadores intentan quitárselo y patearlo fuera del círculo. La persona que roba el balón es el siguiente regateador.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

No a los mitos de la comida

El que un producto del supermercado tenga las palabras *fruta*, *grano* o *verdura* no garantiza que el alimento sea sano. Alerte a su hija sobre estas ideas equivocadas respecto a los alimentos.



Mito: El jugo de fruta es una buena fuente de nutrientes.

Realidad: Aunque el jugo de fruta contiene vitaminas le falta fibra y generalmente contiene mucha azúcar.

Mejor opción: Anime a su hija a que coma frutas enteras, como las bananas y las naranjas que le darán más fibra onza por onza que el jugo.

Mito: El cereal es siempre un desayuno nutritivo.

Realidad: Muchos cereales, especialmente los que se comercializan para los niños, contienen mucha azúcar. Busque azúcares "escondidas" en la lista de ingredientes como el jugo de caña o la melaza.

Mejor opción: Compren cereales 100% integrales que tienen mucha fibra (5 gramos o más por porción) y poca azúcar (menos de 8 gramos por porción). Envíe a su hija en "busca del tesoro" en el pasillo de los cereales para que encuentre variedades que se ajusten a esos estándares.

Mito: Los chips vegetales son un aperitivo sano.

Realidad: Las bolsas de chips vegetales pueden tener tantas calorías como los de papas además de mucho sodio. Así mismo, los nutrientes se pierden cuando las verduras se procesan.

Mejor opción: Para el efecto crujiente sin las calorías, acostumbre a su hija a que de aperitivo coma verduras frescas como zanahorias y arvejas.

DE PADRE A PADRE Si su hijo sufre acoso



Hace poco mi hijo Kevin me dijo que en la escuela unos niños se habían reído de él por razón de su peso. Me alegró que confiara en mí y traté de consolarlo. Pero los dos estábamos disgustados y no sabíamos qué hacer.



Hablé con mi vecina, que es enfermera en una escuela, y me dijo que si esto sucede repetidamente, es que Kevin está siendo acosado. Lamentablemente, dijo, los niños con sobrepeso suelen ser un blanco fácil para los acosadores. Me recomendó que hablara con la maestra de Kevin y me aconsejó sobre la forma de hablar en casa con mi hijo.

Le dejé bien claro a Kevin que lo ocurrido no fue culpa suya. Le recordé los cambios sanos que acaba de hacer nuestra familia como comer más frutas y verduras y jugar al baloncesto en lugar de jugar a videojuegos.

Le dije que si seguimos el plan nos sentiremos mejor y estaremos más sanos y que eso importa más que lo piensen los demás.

RINCÓN DE ACTIVIDAD Refuerza el paso



Llevar la cuenta de los pasos que se dan puede ser un reto divertido para toda la familia. Usen estas ideas para ayudar a su hija a dar más pasos cada día.

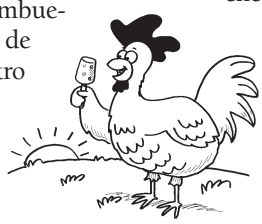
Cuenta. Dele un podómetro barato y disfrutará viendo cómo el número no deja de crecer. Dígale que durante una semana escriba los pasos que da cada día y ayúdela a que sume el total. Rétela cada semana a que supere su tanteo anterior.

Mézclalo. Sugiérale a su hija que piense en distintas formas de encajar aún más pasos. Entre sus recomendaciones podría estar caminar a la tienda en lugar de manejar, hacer largos alrededor del cuarto de estar o correr sin moverse del sitio mientras ve la TV.

EN LA COCINA Sorpresas en el desayuno

Estas divertidas variaciones del desayuno contribuirán a que su hijo empiece su jornada con una sonrisa.

Paletas heladas. Pongan $\frac{2}{3}$ de taza de yogur griego descremado de vainilla en un vasito de papel. Añadan rodajas finas de la fruta favorita de su hijo como duraznos congelados o frambuesas. Coloquen un palito de manualidades en el centro y congelen durante la noche. Por la mañana, retiren el vaso de papel ¡y disfruten del desayuno en un palito!



"Nubes" de huevos. Separen 4 huevos, colocando las claras en un tazón y cada yema en un cuenco pequeño individual. Añadan $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal a las claras y batan con una batidora a punto de nieve hasta que se formen picos duros. Mezclen con cuidado $\frac{1}{2}$ taza de queso cheddar rayado. Pongan 4 montoncitos de la mezcla en una bandeja de hornear forrada de papel pergamino y usen el reverso de una cuchara para marcar los centros. Horneen 3 minutos a 450 °F. Añadan con cuidado 1 yema a cada "nube" y horneen 3 minutos más.

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

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated