Nutrition Nuggets™

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

Sauk Centre Elementary School



BOCADOS SELECTOS

Mejores meriendas para los deportistas

Tanto si le toca a usted preparar las meriendas para el equipo de su hijo como si él elige su merienda después del entrenamiento, ayúdelo a que elija algo nutritivo. En el pasillo de los productos agrícolas seleccionen frutas como naranjas o uvas. O bien busquen una buena combinación de proteínas e hidratos de carbono complejos como queso en hebras con galletitas saladas integrales.

Bailen sin cesar

Hip-hop, claqué, ballet…la danza fortalece los músculos, mejora la flexibilidad y es un buen ejercicio para el corazón y los pulmones de su hija. Pongan música e invítela a bailar con usted o con sus amigas. ¿Le gusta algún estilo en particular? Piense en apuntarla a clases baratas que ofrezca el departamento de parques y recreo de su localidad.



¿SABÍA USTED?

Los espárragos están de temporada, lo que quiere decir que saben mejor que nunca y cuestan menos. Para cocinarlos, elimine los extremos duros y sazónelos con aceite de oliva, sal y pimienta. Áselos 10 minutos en una fuente para el horno a 400 ºF, espolvoree por encima queso parmesano y cocine 5 minutos más.

Simplemente cómico

Mamá: Cómete las espinacas. Tendrás más color en las mejillas.

Jack: ¡Pero yo no quiero mejillas verdes!



Comida y diversiones para el Día de la Tierra



Cada 22 de abril celebramos el Día de la Tierra, una ocasión para pensar en la salud del planeta. Consiga que su hija se implique y anímela a que piense también en su *propia* salud con estas actividades respetuosas con el medio ambiente.

Comidas sin desperdicios

¿Puede comer su familia una comida entera sin desperdiciar nada? Una idea es cortar los alimentos en trocitos antes de que su familia se sirva. Por ejemplo, preparen platos con tiras de pollo asado, mitades de papas asadas y rodajas de manzana. Anime a todos a que se sirvan sólo lo que creen que se van a comer.

Fiesta con "restos"

Busque en la nevera con su hija y hagan una lista de restos de comida y de otros artículos que tienen que comerse pronto. Luego su hija puede usar la lista para crear el menú para una comida de restos. Por ejemplo, podría sugerir un guiso con restos de arroz y verduras o un budín de banana para el postre hecho con bananas muy maduras.

Únanse a una limpieza

Participen en la limpieza de un vecindario o de un parque y después disfruten de una merienda. Equípense de bolsas de basura y de guantes para recoger la basura. Junto con su hija preparen en recipientes reciclables alimentos nutritivos como rollitos de pavo y ensalada de frutas. Después de trabajar duro limpiando la basura, lávense las manos y coman.

Proteínas atractivas para el bolsillo



La proteína es el cimiento de los huesos y los músculos de su hijo. Si compra con más frecuencia proteína que no proceda de la carne, ahorrará dinero y sus opciones serán sanas. Tenga en cuenta estas ideas.

- **Huevos, queso y leche.** Combine estos tres ingredientes ricos en proteínas en una sencilla cena sin carne. Podría hacer burritos con huevos revueltos, tortillas de huevo e incluso una quiche con la tapa de masa comprada en la tienda. *Nota:* Procure usar leche descremada y queso bajo en grasa.

- **Legumbres.** Las proteínas vegetales de las legumbres son bajas en grasa y en colesterol. Su presupuesto para la proteína dará más de sí al mezclar 1 lata de frijoles negros (escurridos, aclarados) con 1 libra de carne magra picada de res o de pavo cuando hagan hamburguesas o pastel de carne. O bien mezcle pasta integral con arvejas o alubias blancas en lugar de con salchicha.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¡Únanse al club atlético!



Fundar un club de ejercicio físico en su barrio puede motivar a su hijo a realizar actividades físicas con sus amigos. He aquí cómo.

Organicen. Que su hijo invite a sus amigos a su casa para una reunión de planificación. Anímelos a que empiecen pensando un nombre divertido para su club como "Niños en movimiento" o "Juntos y en forma".

Piensen. Se les podrían ocurrir actividades divertidas como jugar softball o kickball en sus patios, ofrecer "clases" de actividades físicas en sus hogares o encontrarse en la piscina de su barrio.

Planeen. Sugiérales que escriban un horario que incluya la hora y el lugar de cada encuentro, así como quien dirigirá la actividad. Por ejemplo, un miembro que tiene una red de bádminton podría ser el anfitrión de un partido. Otro que sabe tai chi podría dar una clase en el sótano.

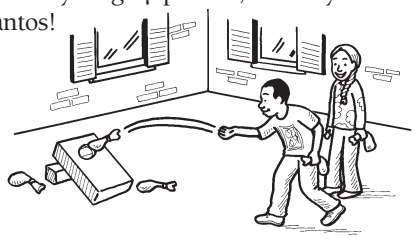
Consejo: Explíqueles que necesitarán el consentimiento de sus padres para reunirse en casa o para una actividad que requiera supervisión de un adulto como montar en bici o ir al parque.

RINCÓN DE ACTIVIDAD



Lanzamiento de pelota blanda

He aquí un juego para el patio que es casi tan divertido de hacer como de jugar. Sigan juntos estos sencillos pasos para crear su propio equipo de lanzamiento de pelota blanda y luego ¡apunten, lancen y anótense tantos!



Háganlo. Vuelvan bocabajo una caja de cartón grande y poco profunda. Dele a su hijo un plato de papel redondo y pequeño y dígale que trace su contorno a unas seis pulgadas de un extremo de la caja. Corten el círculo. Luego apoyen el extremo con la diana sobre la guía de teléfonos o un bloque de madera. Hagan seis pelotas blandas rellenando calcetines viejos con frijoles secos, cerrando bien los calcetines con gomas elásticas.

Jueguen. Dé tres pelotas blandas a cada jugador. Lancen por turnos una pelota al tablero. Un jugador gana tres puntos si su pelota se mete por el agujero y un punto si cae (y permanece) en el tablero. Gana quien primero consiga 21 puntos.

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

P&R Comidas para llevar más nutritivas

P: *En días atareados, parece que nuestra única opción de cena es comprar comida para llevar. ¿Cómo puedo hacerla más sana?*



R: Recojan o impriman menús de sitios que ofrecen platos nutritivos. Luego, ayude a su hija a que rodee con un círculo o resalte las opciones más sanas. En un menú de pizza, podría rodear pizza de *masa fina* e ingredientes como *espinacas* o *piña*. Para una tienda de bocadillos, podría resaltar *pan de trigo integral*, *pavo magro* y *lechuga*. Así verá de un vistazo qué pedir cuando vayan con prisa.

Y aún mejor, cuando les resulte posible planeen por adelantado y así no comprarán comida para llevar. Tengan a mano ingredientes fáciles de cocinar como verduras congeladas, arroz integral instantáneo o albóndigas de pavo. O bien hagan doble cantidad de sopa o de un guisado durante el fin de semana y congelen la mitad para descongelarla un día atareado de la semana.

EN LA COCINA Condimentos sanos hechos en casa

Los condimentos que se compran en la tienda suelen estar cargados de azúcar y sodio. Haga estas versiones sanas con su hija. (*Nota:* Refrigeren cada condimento en un frasco por lo menos 2 horas antes de servirlo y consérvenlo hasta 2 semanas.)

Salsa de pato

Combine $\frac{3}{4}$ de taza de conserva de fruta sin azúcar (albaricoque o durazno) y otro tanto de salsa de manzana. Incorpore $\frac{1}{2}$ taza de vinagre de arroz, 2 dientes de ajo picado, 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio, 2 cucharaditas de jengibre picado y 1 cucharadita de chile en polvo. Sirva con pollo o pescado.



Mostaza a la miel

En un recipiente pequeño mezcle $\frac{1}{4}$ de taza de mostaza de Dijon, $\frac{1}{4}$ de taza de miel y 1 cucharadita de jugo de limón. Su hija puede mojar palitos de pretzel o condimentar un sándwich de jamón con la salsa.

Kétchup

Usando una batidora, combine 8 onzas de pasta de tomate, $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre de manzana, 1 taza de agua y 2 cucharadas de azúcar morena. Añada $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y otro tanto de cebolla en polvo, de sal y de pimienta dulce. Bata todo a velocidad rápida de 2 a 3 minutos. Use con hamburguesas de pavo o con camotes fritos.