Nutrition Nuggets™

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

Sauk Centre Elementary School



BOCADOS SELECTOS

"B" es para berenjena

A su hija le tentará probar la berenjena con estos sanos bocaditos. Corten la berenjena en rodajas y remójenlas 20 minutos en 1 taza de leche y 1 cucharadita de sal. Escurran las rodajas y empánenlas con 1 taza de pan rallado integral. Horneen las rodajas en una sola capa 15 minutos a 425 °F, dándoles la vuelta hacia la mitad de ese tiempo. Pongan sobre cada disco 1 cucharada de salsa para pizza y 1 cucharadita de mozzarella rallada y horneen 3–5 minutos más, hasta que se derrita el queso.



¡Feliz cumpleaños activo!

Para que su hijo haga más ejercicio, considere la posibilidad de regalarle para su próximo cumpleaños algo relacionado con la actividad física. Podría darle zapatillas nuevas o equipo deportivo como un balón de fútbol o un patinete. Tenga también en cuenta las clases para una actividad como karate o escalada en un rocódromo.

¿SABÍA USTED?

Muchos jovencitos suelen ganar peso en verano. Una razón es que quizá beban bebidas azucaradas como té dulce, limonada o refrescos para calmar la sed en días cálidos. Anime a su hija a optar por refrescante agua fría—tal vez con una rodaja de limón o de lima—para mantenerse hidratada.

Simplemente cómico

P: ¿Qué se moja más cuanto más seca?

R: Una toalla.



Que pasen un verano sano

No hay razón para que su hijo se tome vacaciones de sus hábitos sanos, ¡no cuando hay tantas cosas estupendas para comer y para hacer! Pongan a prueba estas ideas para cerciorarse de que sigue activo y come bien mientras la escuela está en receso.



Actividades en la comunidad

Lean el periódico o busquen en la red salidas que incluyan alimentos sanos y ejercicio físico. Procuren hacer uno a la semana por lo menos. Caminen, dóblense y estírense para recoger arándanos o duraznos y luego hagan frescos y afrutados panqueques o magdalenas. O bien vayan a una feria de salud o de acondicionamiento físico en la que su hijo podrá saborear nutritivas muestras de golosinas a la venta o participar en un concurso de aro hula.

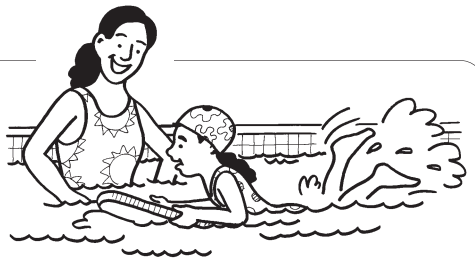
Visitas a la familia

¿Van a visitar a algún familiar este verano? Ofrézcanse para cocinar alguna vez las comidas. Cuando llegue su turno planeen un menú nutritivo como pollo y un pan sin levadura con verduras, mazorcas de maíz y una ensalada verde. Para hacer ejercicio, exploren su destino caminando por el distrito histórico o corriendo por la playa. Si tienen invitados, llévenlos a su parque favorito y jueguen al tenis o hagan surf de remo.

Nuevas tradiciones

¡Siempre es agradable crear tradiciones veraniegas! Hagan helado casero y usen fruta fresca como frambuesa o albaricoques para añadir nutrientes. Otra idea es jugar al aire libre cuando caiga el sol. A su familia le podría gustar jugar al pillapilla con linterna o al escondite en una noche con luna llena.

Diversión en la piscina



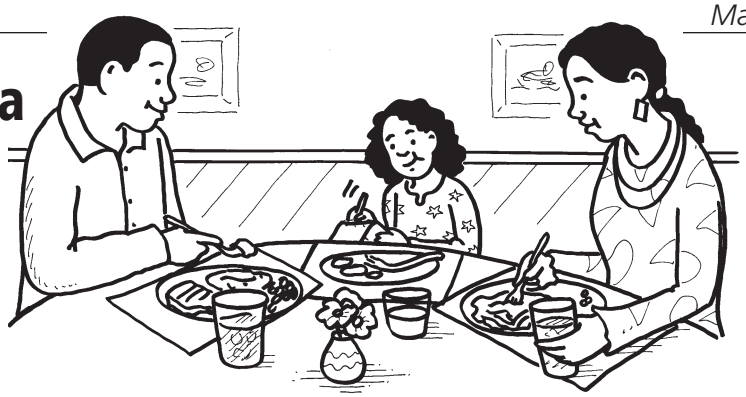
Con la natación es fácil estar en forma. Use estos consejos para que su hija esté sana y segura en la piscina este verano:

- Apunte a su hija a clases de natación en la piscina de su comunidad, YMCA o centro de recreo. Aprenderá una habilidad que puede salvarle la vida *y* una nueva forma de hacer ejercicio.
- Lean juntas las normas de la piscina y cerciórese de que su hija las sigue. Por ejemplo, enséñele dónde se permite tirarse de cabeza y recuérdele que evite los juegos bruscos.
- Por la seguridad de su hija, vigílela constantemente en lugar de confiar en los socorristas. Mejor aún, métase en la piscina y nade o juegue con ella: las dos obtendrán una buena dosis de actividad física.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Críticos de comida



Jugar a hacer críticas de comida puede inspirar a su hija a ser consciente de lo que come y así será menos probable que coma en exceso. Ayudará a que otras personas coman alimentos deliciosos ¡y además mejorará su escritura! He aquí cómo.

Tomar notas. Sugiérale a su hija que apunte sus ideas durante una comida en casa o en el restaurante. Anímela a que sea específica sobre el aspecto del alimento, su olor, su textura y su gusto. En lugar de decir que la quinoa es "buena", podría decir que "parece esponjosa" y que "sabe un poco a nueces".

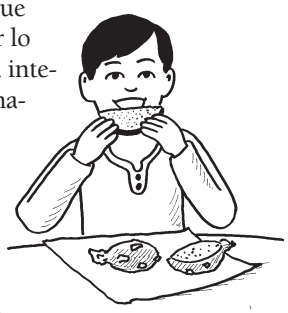
Escribir y compartir. Su hija puede escribir su reseña y dibujar—o fotografiar—una imagen para acompañarla. Podría también guardar sus reseñas en un cuaderno y compartirlas con las amistades o los familiares que la visiten.

Idea: Que su hija invente una escala, por ejemplo un sistema de cinco estrellas (o quizá de "cinco manzanas") para clasificar las comidas. Dígale que les dé una segunda oportunidad a los alimentos sanos que sacaron una puntuación baja. ¿Cambia la clasificación del brócoli si en lugar de cocinarlo al vapor se saltea?

DE PADRE A PADRE

Un desafío de fruta peculiar

Me encanta que mi hijo Brandon coma manzanas y bananas cuando tiene hambre. Pero *sólo* come esa fruta. Quería que ampliara un poco lo que come y se me ocurrió este "Peculiar desafío de fruta".



Acordamos que probaríamos por lo menos una fruta interesante cada semana este verano. Como a Brandon le gustan los dragones no me sorprendió que en el supermercado eligiera la fruta del dragón la primera semana.

La corté en cubos y Brandon la añadió a la ensalada de fruta que también tenía (por supuesto) manzanas y rodajas de banana. Le gustó el dulzor de la fruta del dragón. La próxima semana quiere hacer ensalada de fruta con carambola. Si está dispuesto a probar frutas poco comunes ¡espero que no sea difícil conseguir que coma otras más corrientes como la sandía o la naranja!

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Todos al campo

No es necesario gastar mucho dinero para jugar al mini golf. Con materiales de uso doméstico y un poco de creatividad su hija puede hacer un campo de golf que pondrá a todos en movimiento. Vayan al patio, a un espacio abierto en su barrio o a un parque y sigan estos pasos para empezar a jugar.



1. Preparen el campo. Que su hija coloque en el suelo fideos de piscina, cuerdas de saltar, rocas grandes o incluso la manguera del jardín para crear los bordes para 9 hoyos.

2. Añadan obstáculos. Su hija podría quitar la parte superior e inferior de cajas de cereales para hacer "túneles". Podría apoyar en ladrillos una bandeja del horno para hacer una rampa. También podría colocar bloques u otros juguetes que haya que sortear.

3. Hagan "hoyos". Su hija puede colocar un cubito de la playa o una lata vacía tumbada sobre su lado para cada hoyo. Podría hacer banderines de cartulina y numerarlos 1–9. Ayúdela a pegar los banderines a palitos y clávenlos en el suelo junto a cada hoyo.

Busquen palos de plástico y pelotas en la tienda del dólar o en un minorista de descuento. Luego su hija puede llevar el tanteo cuando su familia juegue al golf.

EN LA COCINA

Alimentos para la fiesta

Dé un giro sano a los totopos con salsa y disfrútenlos en el Cinco de Mayo y el resto del año.

Churros de totopo

Cepillen con 1 cucharada de aceite de oliva o de coco derretido los dos lados de 4 tortillas de harina integral de 12 pulgadas. Corten cada tortilla en 8 triángulos y colóquenlos en una fuente del horno sin que se superpongan. En un tazón combinen 1 cucharadita de azúcar con 2 cucharaditas de canela. Espolvoreen la mitad de la mezcla de canela sobre los triángulos y horneen 6 minutos a 350 °F. Den la vuelta, espolvoreen el resto de la mezcla de canela y horneen 6 minutos más.



Salsa de kiwi y fresa

Troceen 2 tazas de fresas, pelen 2 kiwis y háganlos daditos. Pongan la fruta en un tazón y expriman por encima $\frac{1}{2}$ lima. Mezclen bien. Sirvan con los churros de totopo.

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