

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Noviembre de 2019

Gonzales Independent School District



BOCADOS SELECTOS

Taco en taza

He aquí una fácil forma de que su hija haga su propio "taco en taza". Dígale que ponga pollo cocinado y desmenuzado en el fondo de la taza y que añada los ingredientes del taco por capas. Podría poner queso jack con pimienta bajo en grasa, salsa y lechuga. Luego puede recubrir todo con migajas de totopos horneados ¡y comer directamente de la taza!



Jugar juntos

¿Cuál es una de las mejores formas de que su hijo se mueva y se divierta? ¡Que usted se una a él! Sugíerale que los dos se lancen un balón, o pídale que le enseñe a patinar. Le dará buen ejemplo, harán ejercicio y disfrutarán del tiempo que pasan juntos.

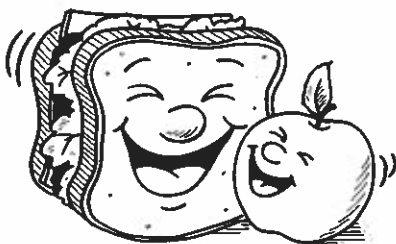
¿SABIA USTED?

Muéstrele a su hija los alimentos sanos en el supermercado, gratis. Las tiendas suelen ofrecer muestras de nuevos productos a los clientes, por ejemplo edamame o quinoa tricolor. Diga "sí" a cualquier muestra nutritiva que le ofrezcan y anime a su hija a que la pruebe. Luego añadan a su carrito de la compra lo que les gustó.

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo la manzana al sándwich?

R: Nada. ¡Las manzanas no hablan!



A disfrutar de arvejas (y zanahorias)

¿Pueden convertirse las verduras en los nuevos alimentos preferidos de su hijo? ¡Claro que sí! Ponga a prueba estas ideas y vea cómo se ilusiona cada día con las verduras.

La verdura protagonista

Piense como un anunciante y "venda" a su hijo alimentos nutritivos. Podría colocar a la vista un menú con una verdura como protagonista. Dele un nombre que haga reír a su hijo. Por ejemplo, "Nat Nabo" será el tubérculo comestible asado que servirá con el asado y con un pilaf de arroz integral. Mañana ¡pídale que le ofrezca a usted una verdura protagonista!

Cambie la preparación

¿Prefiere su hijo las verduras que tienen cierta textura o temperatura? Podría cocinar al vapor, asar, saltear, hacer puré o escaldar zanahorias o calabacita: ¿qué método le gusta más? Si usted cuece siempre



las arvejas, ofrézcale una ensalada de arvejas frías o arvejas jóvenes crudas en su vaina.

Añada extras

Sazone las verduras de su hijo con sabores que le gustan ¡o que quizá le gusten cuando los pruebe! Añada canela a la calabaza butternut o almendras fileteadas a las habichuelas verdes. Antes de cocinar las verduras, aliñelas con aceite de oliva y luego espolvoréelas con cayena o chile en polvo (para un sabor picante) o bien orégano, romero y albahaca (para un toque italiano). ●

Ruleta de actividades

Transformen la ruleta de un viejo juego de mesa en una herramienta para hacer ejercicio. He aquí cómo.

1. Su hija puede cubrir cada sección de la ruleta con un trozo de cinta de pintor. Dígale que escriba en cada tira un movimiento cómico. Ejemplos: "Salta como una rana". "Gira como una bailarina de ballet". "Vuela como un avión".

2. Para jugar, una persona gira la ruleta, lee la acción y menciona un destino en el jardín (por ejemplo, un arbusto).

3. Todos siguen esa instrucción (saltar, girar) dirigiéndose al arbusto y volviendo a la ruleta. La primera persona que vuelva se encarga de girar la ruleta a continuación. ●



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Nuestro libro de cocina familiar

Con este recuerdo su hija se familiarizará con alimentos nutritivos y usted dispondrá de más opciones para las comidas de su familia.

Reúnan. Dígale a su hija que pida a sus familiares recetas que quieran compartir con ustedes. Examinen las y elijan las más sanas. Por ejemplo, su hija podría elegir un guiso con salsa de tomate en lugar de uno con nata espesa.



Idea: Invite a su hija a que comparta su libro de cocina con sus familiares el día de Acción de Gracias. ●

Compilen. Su hija puede pegar cada receta en una hoja de papel de cuaderno e ilustrarla. Luego puede organizar las recetas por categorías como pasta, guisados y sopas, y colocarlas en un archivador.

Usen. Dígale a su hija que elija recetas y que ayude a cocinarlas. ¡Podría hacerse una foto con cada plato y enviarla en una tarjeta de agradecimiento al familiar que le dio la receta!

RINCÓN DE ACTIVIDAD Juegos con calabazas

Cualquier época del año es perfecta para jugar al aire libre y el mes de noviembre no es una excepción. Jueguen a estos juegos ¡que usan una calabaza en lugar de un balón!



Ruédala. Creen líneas de salida y de llegada. Los jugadores se colocan en la línea de salida con una calabaza a los pies de cada persona. Al decir "Ya", los jugadores ruedan la calabaza por el suelo usando sus manos. Gana la primera persona que cruce la línea de meta con su calabaza.

Pásala. Todos se colocan en círculo separados a distancia de sus brazos extendidos mientras que el "iniciador" sostiene una calabaza. Pongan música, indicando al iniciador que pase la calabaza hacia su izquierda. Cuando se detiene la música, la persona que sostiene la calabaza se queda parada mientras todos los demás corren por el exterior del círculo una vez y se detienen en cualquier lugar disponible. Pongan de nuevo la música y jueguen otra vez. ●



P&R Nutrición para vegetarianos

P: Mi hija ha decidido hacerse vegetariana. ¿Cómo puedo contribuir a que coma los nutrientes que necesita?

R: Buenas noticias: Una dieta vegetariana puede darle a su hija todos los nutrientes que necesita su cuerpo. Pida consejo a la enfermera del colegio, la encargada del comedor escolar o su doctora. Quizá le recomienden fuentes de proteína como tofu, legumbres y frutos secos. Para el hierro probablemente le mencionen verduras de hoja verde, frutas secas y cereales integrales. Los productos lácteos son buenos para la proteína y el calcio y los huevos cumplen una doble misión también: tienen hierro y proteína.

Por su puesto, el menú de su hija le supondrá a usted cambios. Muéstrele apoyo por su manera de preparar la cena. La noche de los espaguetis podría servir las albóndigas aparte. O bien haga versiones vegetarianas de recetas favoritas como enchiladas de espinacas y champiñones en lugar de pollo o hamburguesas de frijoles negros en lugar de carne de res. ●



EN LA COCINA

Cenas de pollo en bandeja

Cocinar una cena para cuatro en una sola bandeja para el horno agiliza la limpieza. Usen 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel para cada una de estas recetas.

Papas con queso y brócoli

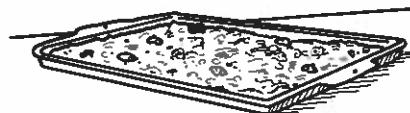
Rocíe el pollo con el jugo de un limón. Mezcle en un cuenco grande $\frac{1}{2}$ libra de papas rojas en dados y 1 cogollo de brócoli dividido en florecillas con 1 cucharada de aceite de oliva y 2-3 dientes de ajo machacados. Coloque en la bandeja y sazone ligeramente con sal, pimienta y queso parmesano. Hornee 35-40 minutos

a 400 °F hasta cocinar el pollo por completo.

Fajitas de frutas y verduras

Corte el pollo en tiras de 1 pulgada y coloque las tiras en la bandeja del horno. Añada un pimiento en rodajas, 1 cebolla en rodajas y 1 lata de 16 onzas de trozos de piña (en su jugo). En un cuenco pequeño mezcle 1 cucharada de aceite de oliva y otro tanto de jugo de lima y 1 cucharadita de miel, otra de chile en polvo y otra de cominos. Añada al pollo. Hornee 20 minutos a 350 °F.

Cuando se cocine por completo, sirva en tortillas integrales calientes. ●



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 • rfeustomer@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