

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2011



Northeast Independent School District  
Dr. Richard A. Middleton, Superintendent

## BOCADOS SELECTOS

### Aprender de las mascotas

Si tienen un animal mascota, considere encargarle a su hija que le dé de comer. Enséñele que un perro, un gato o un hámster necesitan, lo mismo que ella, comida sana en las proporciones adecuadas y agua. Y cuando saque a pasear al perro o vea al hámster dar vueltas en su rueda, explíquele que las mascotas necesitan ejercicio físico también igual que ella.

### Cuscús de verduras



Combine un cereal sano con verduras en esta rápida guarnición. Trocee 2 zanahorias en dados, 1 cebolla, 1 pimiento y 1 calabacita y saltee todo en un poco de aceite de oliva durante 5 minutos.

Sazone con sal de ajo y condimento de pimienta al limón. Añada 1 taza de cuscús y 1½ taza de caldo de pollo (o de verduras). Retire del calor, deje reposar 5 minutos, ahueque con un tenedor y sírvalo.

### ¿SABÍA USTED?

El patinaje sobre hielo desarrolla la resistencia, fortalece el tono muscular y proporciona ejercicio aeróbico. ¡Y además es divertido! Lleve a su familia a patinar a una pista cubierta o descubierta o a un estanque completamente helado. Considere tomar clases que cuesten poco en una pista comunitaria para desarrollar la habilidad y la confianza en sí mismos de sus hijos.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué se sirve y no se come?

**R:** Una pelota de tenis.



## El hábito del desayuno

Encontrar tiempo para desayunar por la mañana puede constituir un reto. Pero comer un desayuno sano le dará a su hijo la energía que necesita tras dormir—y ayunar—toda la noche. ¡Después de todo, desayunar significa literalmente romper el ayuno!

He aquí formas fáciles de convertir el desayuno en hábito.

### Prepárense la noche anterior.

Diga a su hijo que coloque platos, tazones, cubiertos, vasos e incluso las cajas de cereales en la mesa. También puede elegir su ropa y alistar su mochila. Mientras tanto usted puede adelantar el desayuno cocinando huevos y mezclando (y refrigerando) la masa para los panqueques. Estos pasos ahorrarán tiempo por la mañana cuando lleven prisa para irse a la escuela y el trabajo.

**Creen tiempo familiar.** Siéntense juntos a desayunar, aunque sea sólo un ratito. Mantengan conversaciones ligeras y agradables, quizá comentando el día que les espera. Si su hijo tiene demasiado sueño para hablar, podría pedirle a cada comensal que lea una sección del periódico. Lo importante es estar juntos y desayunar.

### ¡Activa y sola!

¿Hace más ejercicio su hija cuando está con una amiga? Anímela a hacer también ejercicio cuando esté sola, con sugerencias como éstas:

1. Haz una rayuela en la acera y practica.
2. Mídete el tiempo que tardas en carreras cortas.
3. Salta a la pata coja a través del cuarto y vuelve.
4. Mira cuánto tiempo puedes hacer girar un aro hula.
5. Muévete por cada cuarto de la casa de forma distinta (brinca, salta, gira).
6. Aprende a lanzar un bastón y dale vueltas marchando al son de música. ♡



**Cambien las opciones.** Los cereales integrales con leche descremada es una opción sana y rápida: procure aumentar el valor nutricional espolvoreando germen de trigo, arándanos secos o trozos de nueces. El desayuno será más atractivo combinado con otros alimentos favoritos entre los niños. *Ejemplos:* mini bagels con manteca de cacahuete, restos de pizza y yogurt en capas con granola y fruta.

*Nota:* Los desayunos escolares son otra buena opción especialmente si usted entra a trabajar temprano o si su hijo va a la guardería antes de clase o disfruta comiendo con sus amigos. ♡



# Vivir con alergias alimentarias

Puede ser preocupante que su hija tenga una alergia alimentaria. Enséñele a controlar su alergia y los dos se sentirán más seguros cuando ella no esté en casa. Considere estas ideas:

- Asegúrese de que su hija sepa exactamente a qué es alérgica. Enséñele las palabras “en código” a las que prestar atención en las etiquetas de la comida. Por ejemplo, si tiene alergia a los cacahuates tendrá que evitar los cacahuates, el aceite de cacahuete, nueces molidas, nueces surtidas, harina de cacahuete y las palabras “puede contener nueces”. Indíquele también que los cacahuates pueden aparecer en alimentos obvios (manteca de cacahuete) pero también en otros (galletas, chili, salsa de espaguetis y comida tailandesa o vietnamita).



- Ayude a su hija a controlar las comidas de la escuela leyendo con ella el menú y comentando qué alimentos debe evitar. *Idea:* Hable con el encargado del comedor escolar sobre los platos del menú y los ingredientes problemáticos. Recuérdele también a su hija que no comparta las comidas con sus compañeros. Y conozcan al personal del centro (maestra, enfermera, ayudante del comedor) que puede ayudarla en caso de emergencia.

- Anime a su hija a hacer preguntas cuando esté en casa de sus amigas o en un restaurante. Debería explicar la situación y preguntar sobre los ingredientes. (“Soy alérgica al trigo. ¿Está esto hecho con productos derivados del trigo?”) Si su anfitrión no está seguro, su hija puede decir: “No, gracias”. ♡

## P & R

### ¿Alimentos ecológicos?

**P:** He leído que las frutas y verduras ecológicas son más sanas ¡pero son caras! ¿Es realmente necesario comprar productos ecológicos?

**R:** Algunas personas prefieren comprar alimentos ecológicos para reducir el consumo de productos químicos. Usted puede elegir lo que más le compense desde el punto de vista económico. Por ejemplo, los pesticidas no penetran tanto los alimentos que tienen pieles gruesas o que se puedan quitar. Así que puede seguir comprando bananas normales, aguacates, cebollas, piñas, mangos, toronjas y naranjas, por ejemplo.



Por otro lado, los pesticidas penetran las frutas y verduras con piel comestible o fina. Así que podría elegir agricultura ecológica para el apio, manzanas, fresas, pimientos, verduras (lechuga, espinaca, berza, col rizada) o cerezas.

*Nota:* Tanto si compra alimentos ecológicos o convencionales, lave todo (hasta los melones) antes de comerlo. ♡

### 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 Aspen Publishers, Inc. 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 540-636-4280 • 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

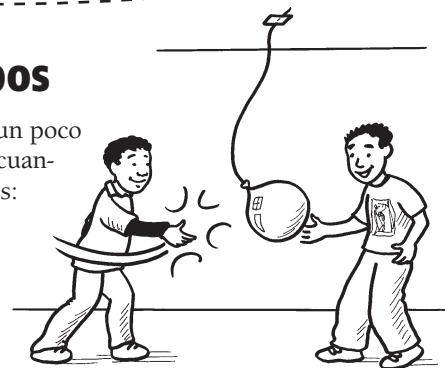


### RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Juegos con globos

Para que su hijo se relaje un poco en casa en un día frío de invierno, inflen unos cuantos globos. Y luego jueguen a juegos como éstos:

- Lancen un globo al aire y manténganlo en movimiento. Golpéenlo, corran y salten para mantener el globo en el aire. *Variación:* Atrapen el globo y lánzenclo de nuevo.
- Que cada persona batee su propio globo. Cuenten las veces que lo golpea cada jugador antes de que el globo toque el suelo. ¿Quién puede mantener su globo más tiempo flotando?
- Aten un cordón de 4 pies a un globo y peguen el extremo del cordón al techo con cinta. Jueguen al espiro golpeando el globo con un movimiento circular hacia el otro jugador. Éste golpea el globo para devolvérselo al primer jugador en la dirección opuesta. ♡



### EN LA COCINA

### Comidas de un plato

Cocinar una comida completa en un plato es una forma fácil de sacar la cena a la mesa, especialmente con estos dos guisados que se pueden preparar por anticipado.

**Enchiladas.** Saltee 5 minutos 1 cebolla picada y añada 1 calabacín rallado, 1 lata de frijoles negros (escurridos y lavados), 1 lata de tomates sin jugo y 1 taza de maíz congelado (descongelado). Cocine hasta calentar todo. Cubra el fondo de una fuente para horno de 9 x 13 pulgadas con tortillas y recubra con la mitad de la mezcla de verduras, ½ taza de

salsa para enchiladas y ½ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado. Haga otra capa de lo mismo. Hornee a 400° F durante 25 minutos hasta que se derrita el queso.

**Pollo con brécol.** Extienda 1 taza de arroz integral cocido en una cazuela. Añada trozos de brécol crudo y pollo asado en hebras. Mezle 1 lata de crema de champiñones y otra de crema de pollo (sin sodio) y ponga la mitad de esta mezcla por encima. Coloque otra capa (arroz, brécol, pollo, mezcla de sopas). Hornee a 375° F durante 45 minutos. ♡

