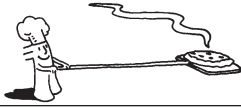


Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2011

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



BOCADOS SELECTOS

Nombra ese alimento

¿Qué preferiría su hijo: comer “canoas de huevo” o huevos cocidos? ¿“Paraguas boca abajo” o champiñones? Poner nombres originales a alimentos nutritivos puede animar a su hijo a probarlos. Que su hijo participe en la diversión. Haga una lista de cinco platos sanos y que él se invente un nombre para cada uno.

Una actividad por semana



Planee realizar una actividad física en familia cada semana. Podrían reservar las mañanas de los sábados o las tardes de los domingos para “ponerse en forma en familia”. Alternen las actividades teniendo en cuenta las preferencias de todos e introduciendo nuevas ideas. *Ejemplos:* marcha en el campo, escalada bajo techo, voleibol en el patio.

¿SABÍA USTED?

A los siete años los niños pueden correr el riesgo de padecer enfermedades del corazón si tienen el colesterol alto. Celebran el Mes del Corazón en los Estados Unidos yendo a su médico de cabecera para controlar los niveles de colesterol de todos. Luego den los pasos necesarios (comer una dieta más saludable, hacer más ejercicio) para bajar el colesterol o para mantenerlo a un nivel sano.

Simplemente cómico

Mamá: Aquí tienes tus botas para jugar en el jardín.

Lexi: No son mis botas: ¡las mías estaban cubiertas de nieve!



Apagar la TV

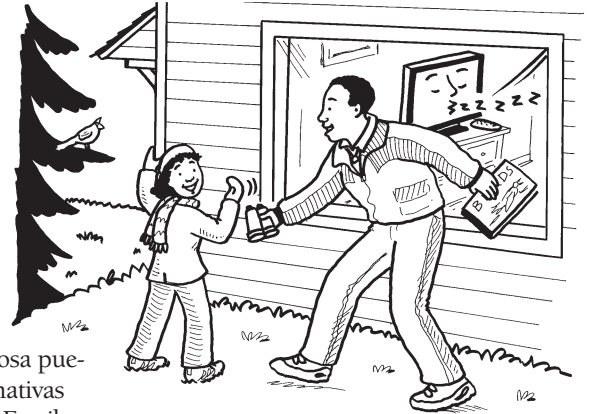
Pasar demasiado tiempo delante de la TV presenta tres problemas para los niños: no se mueven, tienden a comer entre horas y ven un montón de anuncios de comidas dulces. He aquí formas de controlar el hábito de la televisión en su casa.

Encontrar alternativas

A menudo los niños ven la TV porque no se les ocurre qué otra cosa pueden hacer. Piensen juntos en alternativas (dar volteretas, lanzar un Frisbee). Escriban cada sugerencia en una tira de papel y coloquen las tiras en un frasco. Coloquen el frasco junto a la televisión ¡y que su hija agarre una idea en lugar del control remoto!

Poner un horario

Decidan cada domingo qué programas verá su familia durante la semana y coloquen el horario donde se vea. Enciendan la tele cuando empiece el programa y apáguelo cuando se termine. Eso puede terminar con el hábito de cambiar de canal buscando qué ver a continuación. *Idea:* Reduzcan el tiempo de pantalla—y de los anuncios que ven—grabando los programas y saltándose los comerciales.



Participar

Procure acostumbrar a su hija a que haga las actividades en vez de que simplemente las vea. Por ejemplo, si suele ver partidos de baloncesto, dígame que salga y lance tiros libres. Si le gustan los documentales sobre la naturaleza visiten el zoo o llévense al campo los binoculares para observar pájaros. En lugar de ver un concurso, jueguen a un juego. Su hija descubrirá que es más divertido hacer una actividad que contemplar cómo la hacen otras personas.

Nota: Procure limitar la televisión a una hora al día. ♥

Secretos de la despensa

Una despensa bien pertrechada facilita cocinar comidas sanas cuando se está ocupado. Considere estas sugerencias:

- Anote durante una semana los ingredientes que necesita para las comidas cotidianas. Llévase la lista cuando vaya al supermercado y compre esos ingredientes.
- Evite carecer de algo que tiene “siempre” (harina, leche) pegando un papelito a la nevera para anotar en él los ingredientes que se le van terminando.
- Compre una vez al mes ingredientes básicos de la despensa. Considere estas categorías: alimentos enlatados (frijoles, verduras, sopa, pescado, fruta); mantequillas de frutos secos y mermelada; productos para hornear; especias y hierbas aromáticas; cereal integral, pasta y arroz; aceites (de oliva, canola); y vinagres (blanco, balsámico). ♥



¡Lo hice yo!

Cuando su hijo tenga hambre, anímelo a que él mismo prepare algo. Se acostumbrará a la cocina de paso que aprende a preparar meriendas sanas. Pruebe a dar estos pasos:

- Hablen de ingredientes nutritivos como fruta, verduras, cereales integrales y productos lácteos. Escriban juntos ideas para meriendas como una ensalada de fruta, un sándwich de pavo, una papa asada en el microondas o pinchos de tomates uva y daditos de queso. También pueden buscar en la red o en libros de cocina platillos divertidos como “bolas de banana”



(aplantar una banana, mezclar ½ taza de manteca de cacahuete, dar forma de bolita, rebozar en nueces picadas, granola baja en grasa o coco).

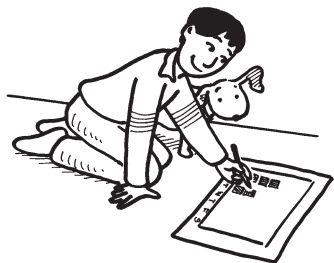
- Enséñele a usar herramientas como cucharas de medir, un colador y un abrelatas. Explique las normas (ejemplo: su hijo estará acompañado cuando use la estufa o los cuchillos). *Idea:* Repasen también cómo recoger y limpiar.
- Anímelo a ser creativo. Explíquelo que los cocineros no tienen que seguir siempre una receta. Puede mezclar ingredientes sanos para hacer un plato realmente suyo. ●

DE PADRE A PADRE

La nutrición en gráficos

Me costaba trabajo que mi hijo comiera suficientes verduras. Cuando me dijo que en su clase de matemáticas habían hecho un gráfico con los ingredientes de la pizza, pensé: ¿y por qué no le digo a Austin que haga un gráfico de las verduras que come?

Le sugerí un objetivo de tres porciones por día. En una cartulina pequeña escribió los días de la semana en la parte inferior y los números 0–5 hacia arriba en el margen izquierdo. Cada vez que comía una porción de verduras coloreaba un recuadro para ese día. Al final de la semana podía ver si había alcanzado sus objetivos.



La primera semana Austin comió una o dos porciones por día. Espero que esta semana pueda colorear más recuadros. Hacer gráficos es una manera estupenda de acercarnos a nuestros objetivos de nutrición y también permite que Austin practique las matemáticas. ●

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

EN LA COCINA

Doblar y cocinar

He aquí una fórmula sencilla para comidas deliciosas: Coloquen los ingredientes en papel de aluminio, doblen y cierren bien el papel y horneen. Para cada porción necesitarán un trozo grande de papel de aluminio fuerte.

Pollo. Pongan sobre el papel de aluminio trozos de 1 pulgada de pechuga deshuesada y sin piel, rodajas de manzana y rodajas de pera. Aliñen con salsa de miel y mostaza para ensalada y sazonen con sal de ajo y pimienta. Horneen a 350° F hasta que el pollo esté cocinado por completo (unos 20 minutos).

Pescado. Coloquen 1 filete de pescado (pargo, halibut, bacalao) en el papel de aluminio. Añadan trozos de tomate y cebolla,



aceitunas negras partidas por la mitad y un poco de tomillo. Horneen a 450° F unos 20–25 minutos hasta que el pescado se deshaga en láminas al probarlo con un tenedor.

Res. Pongan en el papel de aluminio una hamburguesa, rodajas de zanahorias y daditos de papas. Horneen a 375° F unos 20 minutos o hasta que la carne esté hecha por completo.

Nota: Estos paquetes también se pueden cocinar en una parrilla al aire libre. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Abrigados y activos

Tanto si nieva o hace sol, su hija puede hacer ejercicio sano con juegos como éstos.

En días de nieve...

● Hagan y decoren un muñeco de nieve pero no le pongan sombrero. Dibujen una línea a 10 pies de distancia y por turnos lancen un sombrero intentando ponérselo en la cabeza.

● Hagan cubitos de hielo de colores (llenen de agua una bandeja para cubitos, añadan gotas de colorante alimentario y congelen). Escondan los cubitos en la nieve y corran para encontrarlos.

Cualquier día...

● Muévanse como animales de climas fríos. Coloquen líneas de salida y de llegada. Digan el nombre de un animal y corran hasta la meta balanceándose como un pingüino, “nadando” como una foca o avanzando pesadamente como un oso polar.

● Jueguen al hockey sobre hierba con una pelotita de espuma y palos de hockey de tamaño infantil o palos de escoba. O bien lancen por turnos a la portería: una persona es el portero mientras que la otra persona intenta marcar. ●

