

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2010

North East Independent School District
Dr. Richard A. Middleton, Superintendent



BOCADOS SELECTOS

¡Tiene buen aspecto!

Haga

atractiva la comida sana empaquetándola en casa con creatividad. Podría almacenar las galletas saladas integrales en un frasco de galletas, por ejemplo. O bien podría poner la fruta en un cuenco que hizo su hijo en un taller de cerámica. Algo especial sería hornear bollitos de arándanos en moldes miniatura y usar papelitos para forrar los moldes decorados con motivos atractivos (balones de fútbol, globos).



¿SABÍA USTED?

Los hábitos para una buena forma física establecidos en la infancia suelen no abandonar a esa persona durante su vida. Para ayudar a su hija a que sea activa de mayor, animéla a ser activa ahora. Procure incluir el ejercicio físico en el tiempo familiar yendo a nadar, haciendo marchas y caminando en lugar de ir en auto siempre que puedan. Sugírela también que juegue al aire libre y practique algún deporte.

Compras sanas

Cuando vayan al supermercado, empiecen las compras "por el perímetro". Es en los pasillos exteriores donde se suelen encontrar frutas y verduras, productos lácteos sanos (leche descremada, yogurt y queso) y carnes frescas, pollo y pescado. Llene su carrito principalmente con estos productos y luego vaya a por lo que necesita del centro de la tienda.

Simplemente cómico

P: ¿Qué es lo primero que haces cuando te tiras a una piscina?

R: ¡Mojarme!

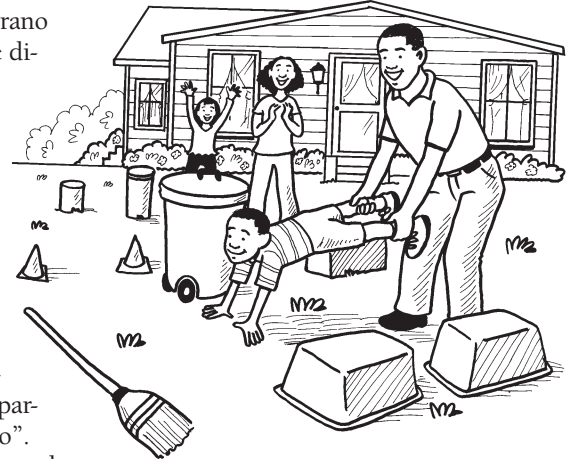


Activos todo el verano

Aprovechen la luz del sol del verano para que su hijo haga ejercicio y se divierta. He aquí unas cuantas ideas para que desarrolle la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, tres tipos de entrenamiento que son importantes para niños y adultos.

Moverse sin cesar. Desarrolle la resistencia de su hijo con ejercicios aeróbicos que conseguirán que el corazón le lata más rápido. Dé una serie de instrucciones divertidas en su jardín o en el parque. *Ejemplos:* "Corre en rectángulo". "Vuela como un pájaro". "Camina con los talones". Cuando su hijo invite a sus amigos a casa, sugírela que jueguen al pilla pilla o que hagan carreras de relevos. Salgan en familia en bicicleta o a patinar.

Jugar a la carretilla. Que su hijo "camine" con las manos y desarrollará la fuerza de los brazos. Hagan un circuito de obstáculos al aire libre con conos de fútbol, bidones de reciclaje o cubos de la basura. Sujete a su hijo por los tobillos y que él use las manos para moverse por el circuito de obstáculos. *Idea:* Que su hijo y sus



amigos construyan un circuito y se turnen guiándose por él.

Doblarse y estirarse. Para dar flexibilidad a los músculos, los niños necesitan estirarse. Vea si su hijo puede deletrear su nombre con estiramientos: tendrá que doblar su cuerpo con la forma de cada letra. Sugírela también que piense en estiramientos que empiecen con tantas letras del abecedario como pueda. Podría "arquearse" para la A, "doblarse" para la D, "flexionarse" para la F, o dar "zancadas" para la Z. Otras maneras de estirarse: hacer volteretas laterales, practicar los saltos de tijera o lanzar a canasta. ♣

Hora de merendar

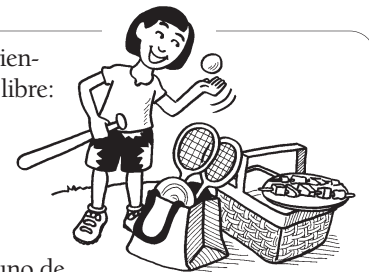
¿Listos para empacar la nevera y marcharse de merienda? He aquí sugerencias para una sana comida al aire libre:

- Comida en palito. En un pincho de madera inserten dados de jamón y queso, trozos de piña y cuadrados de pimiento verde o rojo. De postre hagan pinchos con fresas, trozos de melón y uvas.

- Llévense ingredientes para hacer rollitos y que cada uno de ustedes se prepare el suyo. Podría empacar un paquete de tortillas integrales, un recipiente de ensalada de atún o de pollo, un paquete de lechuga en trozos y cajas de pasas.

- Metan en una bolsa pelotas, bates y Frisbees para incluir actividad física. O bien merienden cerca de los columpios de un parque para que sus hijos jueguen en ellos.

Nota: No se olviden de llevar hielo o bloques congelados para mantener fríos los alimentos que se estropean. ♣



Comida rápida y sana

Rápido no tiene por qué significar insano. Con ideas como las siguientes, su familia puede elegir sagazmente en los restaurantes de comida rápida:

- Su hija todavía puede comprar un almuerzo infantil con un juguete y una bolsa de sorpresas. Pero hágalo más sano consiguiendo que pida leche o agua en lugar de soda y fruta y ensalada en vez de papas fritas. *Idea:* Preséntele sólo opciones sanas (“¿Qué quieres, leche o agua?”). Si los refrescos no son una opción, no los beberá.
- Resalte las hamburguesas a la parrilla o los bocadillos de pollo a la parrilla que ofrezca el menú. Dígame que omita el queso y las



“salsas especiales” (suelen tener mucha grasa). Sugíerale que en su lugar pida mostaza.

- Anime a su hija a pedir una ensalada como plato principal. Pero asegúrese de que le traen aliños bajos en grasa: ¡los aliños normales pueden tener las mismas calorías que una hamburguesa! Usará menos aliño si se lo traen al lado y lo usa como salsa para mojar.

- En los restaurantes mexicanos, recomiéndele tacos blandos o burritos de frijoles y pollo. Enséñele a su hija a pedir queso bajo en grasa, un poquito de guacamole solamente y salsa extra en vez de crema agria. Procuren evitar también los chips de tortilla: probablemente están fritos. ♣

P & R

¿La misma comida todos los días?

P: Mi hija sólo quiere cereales y pasta. ¿Cómo puedo conseguir que coma alimentos diversos?

R: Pídale que pruebe un poquito de cada alimento, quizá le resulte abrumador comer una porción entera. Si lo prueba y no le gusta, no le dé mucha importancia. A menudo los niños tienen que probar varias veces algo antes de que les guste.



Podría también ofrecerle alimentos nuevos de varias formas. Por ejemplo, pruebe con mini zanahorias un día, zanahorias asadas otro y sopa de zanahorias otro.

Finalmente, incluya a su hija en la selección y la preparación de la comida. Hablen en el supermercado del color y la textura de las verduras y que ella elija los que se lleven a casa. O bien permítale que elija el menú de la cena y ayude a prepararlo. Lo más probable es que pruebe las comidas en cuya preparación ha participado. ♣

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

Pirámide de actividad

La pirámide de los alimentos le muestra a su hijo cuántas porciones diarias debería comer de cada grupo de alimentos. Dígame que haga una pirámide de actividad y tendrá una guía personal de sano ejercicio físico.

Que dibuje un triángulo grande y lo divida en cuatro secciones de distinto tamaño añadiendo tres líneas horizontales. A continuación puede etiquetar cada sección de acuerdo con la frecuencia con la que deba hacer las actividades. *Ejemplos:* la más grande debería ser para “cada día” y la más pequeña para “de vez en cuando”. Finalmente, ayúdelo a pensar en actividades que pueda escribir en cada bloque. He aquí una muestra:

Cada día: Dar un paseo. Jugar al aire libre. Limpiar mi habitación. Ayudar en el jardín. Sacar de paseo al perro.

3–5 veces a la semana: Practicar deporte. Jugar con el monopatín. Correr. Saltar a la cuerda. Bailar.

2–3 veces a la semana: Dar volteretas. Flexiones, dominadas y sentadillas. Usar una pared de escalas.

De vez en cuando: Ver TV. Jugar a videojuegos o a juegos con la computadora. ♣



EN LA COCINA

El rico maíz

Añada maíz a sus comidas con estas recetas veraniegas. Así añadirá a la dieta de su familia una sana dosis de fibra, vitaminas A y C y antioxidantes.

En la parrilla. Que su hijo retire las hojas sin desprenderlas y quite las hebras de la mazorca de maíz. A continuación, que ponga un poquito de aceite de oliva o mantequilla derretida en la mazorca y vuelva a cerrar las hojas. Envuelvan el maíz en papel de aluminio y colóquenlo en la parrilla. Cocínelo unos 30 minutos,



dando la vuelta unas cuantas veces, hasta que los granos estén tiernos.

En la ensalada. Pelen 4 mazorcas y cocinen en agua hirviendo durante 3 minutos. Escurren, enfríen y separen los granos. Combinen los granos de maíz con

1 libra de frijoles verdes cocinados y 1 libra de tomatitos. Mezclen 2 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre de manzana y aliñen las verduras. Dejen reposar 30 minutos para que se unan los sabores. ♣