

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2010

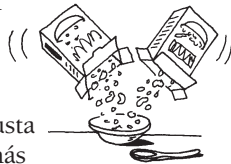
Northeast Independent School District  
Dr. Richard A. Middleton, Superintendent



## BOCADOS SELECTOS

### Cereales más sanos

¿Es difícil que su hija se pase de su cereal favorito—pero no tan sano—a otro más sano? Intente mezclar el que le gusta con una variedad más nutritiva, a partes iguales, en su tazón (cuadrados de trigo azucarados con otros sin azucarar). Según se vaya acostumbrando al nuevo sabor, disminuya poco a poco la cantidad del que tiene azúcar.



### ¿SABÍA USTED?

El niño medio hace menos de 15 minutos al día de ejercicio físico vigoroso. Ayude a su hijo a conseguir los recomendados 60 minutos diarios llevando la cuenta. Cuelguen un calendario de la pared de la cocina y que cada persona escriba las actividades físicas que hicieron ese día (sacar al perro de paseo, jugar al fútbol).

### Comprar a granel

Procuran comprar alimentos y otras cosas (comida enlatada, servilletas) en cantidades grandes cuando sea posible. Ahorrarán dinero y ayudarán al medio ambiente al reducir el desperdicio del embalaje. Cuando las cantidades a granel sean demasiado grandes para ustedes, consideren dividir la comida—y el coste—con familiares o vecinos.

### Simplemente cómico

**Mamá:** Lauren, la ensalada no sabe bien. ¿Estás segura de que lavaste la lechuga?

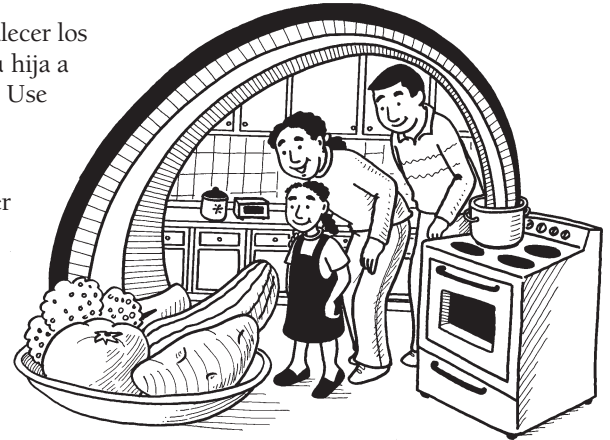
**Lauren:** Claro, mamá. ¡Aún puedes ver un poco de jabón en ella!



## A la hora de comer

Comer en familia puede fortalecer los vínculos familiares y animar a su hija a comer alimentos más nutritivos. Use estas ideas para aprovechar al máximo las comidas en familia.

- Conviértanlo en hábito. Comer juntos con frecuencia hará que todos se acostumbren a ello. Coman a horas que les vayan bien a todos ustedes lo que tal vez implique cenar tarde después del entrenamiento de fútbol o desayunar temprano antes de ir al trabajo y la escuela.
- Disfruten de la variedad en los alimentos. Piensen en la semana como si fuera un arco iris y sirvan una verdura de un color distinto cada noche: tomates rojos, zanahorias naranja, brécol verde y así sucesivamente. Añadan variedad también a los platos principales alternando pollo, res, cerdo, pescado y una comida sin carne, por ejemplo.
- Añadan diversión. Lo pasarán bien si planean comidas especiales. Podrían hacer un picnic dentro de casa (extiendan en el suelo del cuarto de estar una manta o una sábana) o hagan una “cena del sombrero loco” (todos llevan un sombrero que han hecho o adornado ellos mismos). Usen el evento para animar la conversación. (“¿Qué sombrero tan estupendo. ¿Cómo se te ocurrió hacerlo?”)
- Que los niños ayuden. Las comidas son más fáciles cuando todos tienen una tarea. Su hija podría poner la mesa, hacer la ensalada, llenar los vasos de agua o planear un menú. Si participa en la preparación, le interesará más sentarse a comer.
- Digan por favor y gracias. Practiquen los buenos modales—y las comidas serán más agradables—dando unas cuantas normas. (Ejemplos: Hablar en voz baja. Pedir que te pasen la comida.) Los buenos modales en casa se trasladarán al comedor escolar y a las casas de amigos y familiares.



*Idea:* Concéntrense en la familia durante las comidas y apaguen la TV y dejen los celulares y los videojuegos en otra habitación. ●

## Añadan pasos

Dar unos pasos extra es una forma estupenda de incluir más ejercicio en la jornada de su hijo. He aquí unas cuantas sugerencias.

**Den paseos.** Vayan diariamente de paseo, incluso en invierno. Vístanse con ropas cálidas, pónganse gorros, guantes y ropa en capas. Suban las colinas de su barrio en lugar de rodearlas.

**Tomen la ruta más larga.** Si tiene que acompañar a su hijo a casa de un amigo, vaya un bloque más allá. Si están de compras, tomen el camino más largo de una tienda a otra. Cuando aparque elija un espacio al final del aparcamiento para tener que caminar más lejos. ●

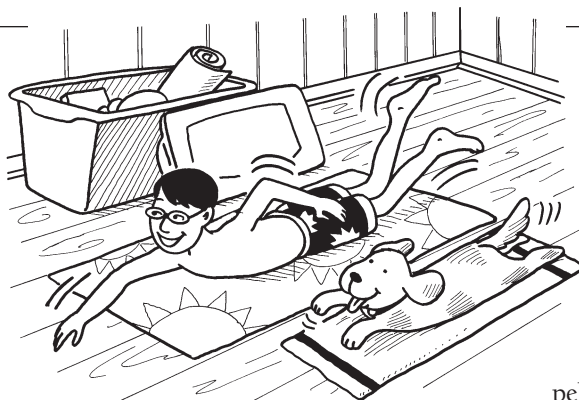


# Mi equipo para hacer ejercicio

Disponer de su propio equipo animará a su hijo a hacer más ejercicio. Guarde objetos en un recipiente grande (un barreño para almacenar cosas, un cubo para la basura limpio) y sugiera actividades como éstas.

**Objeto:** Toalla grande

**Actividades:** Túmbate sobre el estómago y haz como si nadaras. Ponte de pie y haz como si estuvieras manteniéndote sobre una tabla de surf. O bien enrolla la toalla, colócala en el suelo, y salta de un lado a otro de la toalla como si fuera “un río”.



**Objeto:** Alfombra de ejercicios

**Actividades:** Imagina que tu nariz o tu codo son un lápiz y escribe con ellos tu nombre. Haz secuencias de movimientos (rodar hacia delante, saltar, saltar, rodar hacia atrás). Intenta hacer un movimiento de yoga: ponte de rodillas con las manos apoyadas en el suelo y estírate como un gato (arquea la espalda y luego húndela).

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### El sentido de la comida

Toucharla. Saborearla. Olerla. Aproveche estas ideas a fin de que su hijo use sus sentidos para explorar la comida.

**Tacto.** Ponga varias frutas y verduras en una bolsa de papel o en un almohadón. Diga a su hijo que meta la mano y que intente identificar cada cosa por el tacto (rugosa, suave, blanda, dura, redonda, alargada).

**Gusto.** Prepare alimentos dulces (gominolas), ácidos (pepinillos en vinagre), salados (pretzels) y amargos (piel de una toronja). Explique a su hijo que hay papilas gustativas para los distintos sabores en distintas partes de la lengua. A continuación, que su hijo toque cada uno de esos alimentos con una parte distinta de la lengua. ¿Puede encontrar las papilas con las que se corresponde cada sabor? *Idea:* El sabor será más intenso cuando se toque la papila gustativa “correcta”.

**Olfato.** Diga a su hijo que repita el experimento anterior pero tapándose la nariz. ¿Qué sucede? Descubrirá que la comida no sabe igual si no puede olerla y esa es la razón por la que la comida no está tan rica cuando él tiene un resfriado.



## EN LA COCINA

### La magia de los restos

Usar los restos de las comidas puede alargar el presupuesto y ayudar a las familias ocupadas a poner comida sobre la mesa. He aquí algunas ideas:

- Para una pasta primavera rápida, cuezan la pasta y calienten un frasco de salsa marinara. Añadan las verduras que quedaron la noche anterior.
- Hagan Sloppy Joes. Deshagan en hebras restos de carne de res, cocínenla con salsa barbacoa y sirvan sobre panecillos de trigo integral.
- Corten restos de pollo en trozos y añadan mayonesa ligera. Pongan la ensalada de pollo en bocadillos o encima de la ensalada que quedó la noche anterior.

- Corten en rebanaditas restos de filete y caliéntenlas en el microondas. Coloquen la carne en tortillas bajas en grasa junto con lechuga troceada y trozos de tomate para hacer envoltorios de filete.
- Deshagan las hamburguesas que quedaron y mézclenlas con arroz integral cocido. Corten un pimiento verde por la mitad, retiren las semillas y rellenen con el arroz y la carne. Cubran con salsa de tomate y horneen 20 minutos a 350°.

*Nota:* Consuman los restos de comida en un plazo de cuatro días.



## DE PADRE A PADRE

### Controlando la intolerancia a la lactosa

Cuando descubrimos que nuestra hija Alicia tenía intolerancia a la lactosa nos disgustamos. Le encantan la leche y los productos lácteos pero le daban problemas con el estómago.

Hablé con una vecina que es también lactointolerante y me dio varias ideas. Primero de todo fuimos de compras para buscar cosas que Alicia puede comer. Nos sorprendió ver que nuestro supermercado tiene leche, queso y hasta bocadillos helados sin lactosa. A continuación leímos las etiquetas de nutrición en busca de ingredientes que tenemos que evitar como lactosa, suero, crema, leche deshidratada, sólidos lácteos y leche en polvo.

Nuestra vecina nos advirtió que estos ingredientes se añaden con frecuencia al pan, el cereal, embutidos, aliños para ensalada y mezclas para galletas.

Finalmente, compramos tabletas masticables de lactasa para que Alicia las tome cuando no tenga sustitutos, por ejemplo en una fiesta con pizza en casa de una amiga.



Alicia se siente mucho mejor ahora que no come productos con lactosa: en realidad no le importan esos cambios en su dieta.

## 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