

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2009

Lake Tahoe Unified School District

## BOCADOS SELECTOS



### Una mente abierta

A todos nos gustan más unos alimentos que otros. Permita que su hijo se forme sus propias opiniones. En lugar de mencionar lo que a usted no le gusta, anímelo a probar todo tipo de alimentos sanos. ¡Tal vez se aficiona al brócoli aunque usted no lo pueda ni ver!



### Diario de actividades



Motive a su hija a hacer ejercicio sugiriéndole que lleve un diario semanal familiar. Ayúdela a crear una hoja de control en la computadora y pónganla de salvapantallas. Pida a su familia que meta las actividades que haga cada uno (animación, trotar) y el tiempo que emplean en ellas (30 minutos, 60 minutos). Sumen los minutos el domingo por la noche y empiecen de nuevo.

### ¿SABÍA USTED?

¡Los estadounidenses comen casi 100 acres de pizza cada día! He aquí una forma de hacer una versión nutritiva de este popular plato. Compren una base fina precocinada para pizza. Cúbrala con pimientos, champiñones, tomates y queso mozzarella descremado. Horneen a 400° unos 10 minutos, hasta que el queso burbujee.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué quiere decir que nueve elefantes lleven la misma camiseta?

**R:** ¡Que están en el mismo equipo de béisbol!



## Alegres bajo el sol

¡Casi ha llegado el verano! Empiece a hacer planes ahora para que su hija siga físicamente activa durante las vacaciones escolares. He aquí unas cuantas ideas para ponerse en marcha:

- Que montar en bicicleta se convierta en un hábito para su familia. Pueden ir en bici a la piscina, a verse con los amigos o a la oficina de correos. Los fines de semana, den paseos en bici por un sendero de la naturaleza o en un parque estatal.
- Incluyan la atención a la forma física en los viajes o en las visitas a familiares. Podrían escalar, hacer piragüismo o jugar al tenis. En viajes largos en auto, paren de vez en cuando para dar un paseo o visitar un lugar importante.
- Nadar es el ejercicio perfecto para el verano. Busquen opciones baratas o gratuitas como las piscinas comunitarias o públicas. Apunte a su hija a clases de natación si no sabe nadar. *Nota sobre seguridad:* No la pierda de vista mientras esté en la piscina.
- Juegue con ella al aire libre. Salgan después de cenar a jugar al pillado parado



o al escondite. Hagan una competición de tiros a canasta (vean quién puede meter más cestas seguidas) o jueguen a seguir al líder por su barrio.

● Tengan a mano equipo deportivo. Por ejemplo, coloquen en un bidón grande o en estantes pelotas de distintos tamaños, aros hula, cuerdas de saltar, conos para el fútbol, patines y patinetes. Limiten los gastos comprando en ventas de garaje o en la tienda del dólar o pidan a familiares y amigos que les cedan lo que ya no usan.

● Incluya tiempo para jugar con libertad en su vecindario, en los columpios o en el parque. Cuando su hija conozca a otros niños con los que pueda jugar, entre todos pensarán en montones de juegos activos. ♥

## ¡Cuidado con las trampas a la nutrición!

Parques de atracciones... partidos de béisbol... viajes. Con las diversiones veraniegas llegan unos cuantos desafíos a la alimentación sana. Eviten la comida basura con estas sugerencias.

**Coman primero.** Antes de salir al parque de atracciones, a la feria o a un acontecimiento deportivo, coman una comida completa en casa. Si sus hijos están llenos pedirán menos perritos calientes o algodón dulce. Reduzcan la cantidad de comida basura y el gasto permitiéndoles que elijan una botana sana como un pretzel blando, cacahuates tostados o palomitas de maíz hechas con aire.

**Llévense su comida.** Preparen una nevera para llevarla en los viajes en auto, en avión o en tren. Podrían llevar bocadillos de pan integral con pavo y queso o hummus y rodajas de zanahorias en un pan de pita. *Otras ideas:* verduras en rodajas, fruta del tiempo, pastelitos de arroz y bolsitas de yogurt. ♥

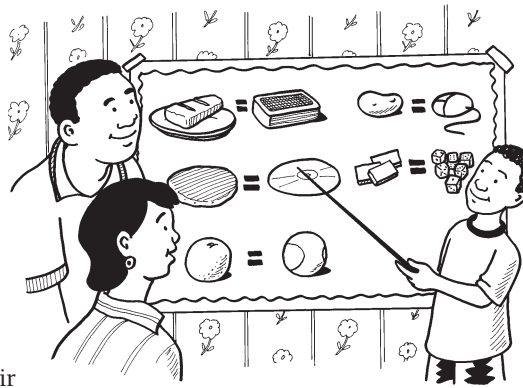


# Control de las porciones

Saber qué comer es importante pero tan importante es saber cuánto comer. Ayude a su hijo a aprender los principios básicos del control de las porciones y desarrollará hábitos sanos para toda la vida.

## Encuéntrenlo

Busquen ejemplos de tamaños de raciones. Ayude a su hijo a leer las etiquetas de los alimentos y a medir porciones reales (4 galletas saladas, 1 taza de cereal). Enséñele a comparar las porciones con objetos de la vida cotidiana (un panqueque debería ser del tamaño de un CD). Encuentren más ejemplos en la red (prueben con <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/servingcard7.pdf>). O bien diga a su hijo que haga sus propios ejemplos usando las porciones de las etiquetas como guía y buscando objetos del mismo tamaño.



## Cuélguelo

Sugiera a su hijo que haga un cartel vistoso para poder captar las raciones de un vistazo. Usando revistas viejas puede recortar fotos de alimentos y pegarlas en una cartulina. Dígame que escriba al lado de cada una el signo de igual y que luego dibuje una muestra equivalente.

Por ejemplo, 3 oz. de pollo = una baraja de cartas, 1 naranja = una pelota de béisbol, 1½ de queso = 6 dados, 1 patata asada = el ratón de la computadora.

## Úsenlo

Pida a su hijo que recoja esos objetos y haga con ellos un centro de mesa en la cocina. A la hora de comer puede comparar sus porciones con el objeto. Logrará finalmente servirse porciones de tamaño adecuado sin ayuda. 🍷

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Ciencia y comida

Los alimentos proporcionan energía al cuerpo, son deliciosos y constituyen una estupenda lección de ciencias. He aquí dos entretenidas actividades que ampliarán los conocimientos de su hija sobre los alimentos y la ciencia.

**Pan mohoso.** Que su hija prepare un experimento con cuatro rebanadas de pan. Dígame que coloque una al sol, otra en una bolsa de papel o en un armario oscuro. Que coloque las otras dos en un mostrador, una humedecida con unas gotas de agua y la otra seca. Dígame que examine las rebanadas a diario. Descubrirá que el moho crece más rápidamente en la oscuridad y en la humedad y entenderá por qué hay que guardar el pan en un sitio seco y con luz.



**Leche de plástico.** Diga a su hija que combine 1 taza de leche y 2 cucharadas de vinagre en un cazo. Vigílela mientras ella da vueltas a la mezcla sobre fuego moderado. Cuando la leche se cuaje, ayúdela a colarla. Los sólidos que quedan en el colador son el cuajo. ¡Así habrá hecho "leche de plástico" que puede apretar para formar una pelota que rebota! 🍷

## 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](mailto:rfeustomer@wolterskluwer.com) [www.rfeonline.com](http://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.

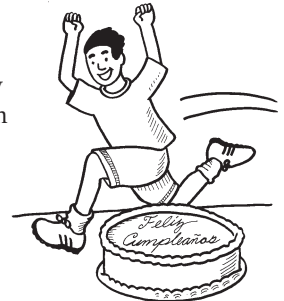
ISSN 1935-4673



## DE PADRE A PADRE

### Una fiesta triunfadora

Se acercaba el cumpleaños de mi hijo y él quería hacer una fiesta de videojuegos. Me lamentaba en silencio pensando en un grupo de muchachos de 10 años alrededor de un televisor en una preciosa tarde. Le dije a David que me parecía buena idea pero que por qué no hacíamos algo más activo. Pensamos en posibilidades y se nos ocurrieron varias: jugar a los bolos, al fútbol, una busca del tesoro o los Juegos Olímpicos.



Le encantó la idea de los Juegos y decidimos celebrar el "Decatlón de David", una fiesta con 10 desafíos divertidos. Por ejemplo, sus invitados podrían lanzar pelotas a cubos de la basura, saltar longitud y correr una carrera de obstáculos.

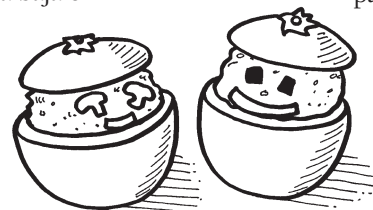
El día de la fiesta colocamos la lista de los eventos y anotamos el puntaje de cada participante. Al final hicimos una "ceremonia de clausura" y le dimos a cada niño una medalla. Yo estaba contenta de ver a los niños moverse ¡y para David fue todo un triunfo! 🍷

## EN LA COCINA

### Jugosas ideas con tomate

Los tomates y el verano van juntos. Tanto si su hija los cultiva como si los elige en el mercado, disfrutará haciendo con usted estas sabrosas recetas.

**Cabeza de tomate.** Ayude a su hija a cortar con cuidado la parte de arriba de un tomate y a vaciar el interior. Puede rellenarlo con ensalada de huevo o de atún (hecha con mayonesa baja en grasa). Dígame que añada "ojos" de champiñón o de aceituna y una rodaja de queso en forma de boca. ¡La tapa del tomate es el sombrero perfecto!



**Panecillo fundido.** Ponga rodajas de tomate y queso cheddar bajo en grasa en mitades de panecillos integrales. Gratine hasta que se derrita el queso. *Idea:* Añada un poco más de nutrición con unas cuantas hojas de espinacas.

**Pasta con salsa cruda.** Cocine pasta integral (rotini, penne) según las instrucciones del paquete y escúrrala. Mezcle la pasta con trozos de tomate, albahaca (fresca, si fuera posible), aceite de oliva y queso parmesano. *Nota:* Este plato está rico caliente, frío y a temperatura ambiente. 🍷