

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2009

North Lamar Independent School District
Sandra Freeman, Child Nutrition Department



BOCADOS SELECTOS

Sustituto de la manteca de cacahuete

Si su hija es alérgica a la manteca de cacahuete o su escuela no sirve cacahuates, pruebe con estas alternativas: mantequilla de pipas de girasol, de soja o de anacardos. Cualquiera de estas mantequillas le dará el sabor de un bocadillo de mantequilla de cacahuete con mermelada. Puede encontrar estos productos en el supermercado o en las tiendas de alimentación natural.

Simón dice "salta"



Combine el ejercicio y la diversión con esta versión activa de Simón dice. El guía da instrucciones como "saltar con un pie", "marchar sin moverse del sitio" o "estirarse hacia arriba" precediéndolas o no de "Simón dice". Obedezcan las instrucciones sólo cuando oigan "Simón dice" o quedarán eliminados.

¿SABÍA USTED?

La salsa de tomate

enlatada, las salsas para pasta y las sopas varían enormemente en contenido nutricional.

Cuando vaya al supermercado, deje que su hijo ayude a leer la información nutricional para encontrar los productos con contenido más bajo de sodio y azúcar y el más alto de vitaminas. Practicará la lectura de las etiquetas y su familia comerá comidas más sanas.

Simplemente cómico

P: ¿Qué es lo más duro de aprender a patinar?

R: El suelo.



Actividades primaverales a la vista

Tal vez haga frío fuera pero las temperaturas se templarán antes de que se dé cuenta. Use este plan en cuatro pasos para ayudar a su hijo a elegir un deporte con el que disfrutar esta primavera.

1. Comenten. Hablen primero de lo que le gusta. ¿Cómo pasa por lo general el recreo (jugando al fútbol, trepando por la jungla del gimnasio)? ¿Qué deportes ve o sobre cuáles lee? ¿Preferiría formar parte de un equipo, ir a una clase o hacer algo solo? Hagan juntos una lista de posibles actividades.

2. Investiguen. Entérense sobre los programas que se ofrecen en su escuela, centro comunitario, ligas deportivas locales o YMCA. Vean cómo encajarían las horas de clases, entrenamientos o partidos en el horario de su familia. Hagan preguntas específicas como "¿Cuántos niños hay en el equipo?" "¿Pueden participar todos los niños independientemente de su destreza?"

3. Evalúen. Tenga en cuenta la personalidad y la habilidad de su hijo. Un niño sociable disfrutará con un deporte de



equipo mientras que uno más callado podría preferir una clase o un deporte individual. Si su hijo aún está desarrollando destrezas básicas (lanzar, dar puntapiés), considere un programa no competitivo, uno en el que no lleven la cuenta del tanteo o uno sin liguillas.

4. Apoyen. Procure que su hijo vaya a los entrenamientos y partidos. Eche una mano si puede y anime a todos los niños. Hablen de lo divertida que es la actividad y no dé importancia a ganar o a perder. Si su hijo sabe que el objetivo es estar en forma y pasárselo bien, se sentirá bien consigo mismo. ♥

Días de ensalada

Consiga que su hija coma ensalada con más frecuencia con ideas como éstas.

Añada ingredientes crujientes. A los niños les gusta morder cosas crujientes. Mezcle rodajitas finas de rábanos, habichuelas crudas y mitades de uva con trozos de lechuga romana fresca.

Use color. Atraiga a su hija con luminosas rodajas naranjas de zanahoria, col roja en tiras y pimientos rojos en trocitos.

Mójelo. Coloque un cuenco de aliño para ensalada bajo en grasa junto a la ensalada de su hija. Mojar los trozos de la ensalada limitará la cantidad de aliño que usa y la comida será más entretenida. *Nota:* Pruebe con aliños populares entre los niños como rancho, italiano o francés. ♥



Tráiganlo a casa

La comida para llevar puede ser la solución rápida a un horario agitado de cenas. Conviértala en una solución sana enseñando a su hija estos tres métodos para elegir bien en los menús para llevar.

Italiana

- Pongan ingredientes más sanos (verduras, queso desnatado) en la pizza y pídanla de base fina en lugar de gruesa.
- Prueben la sopa minestrone para una porción de legumbres y verduras.
- Pidan pasta con salsa de tomate en lugar de salsa con nata.



China

- Elijan platos al vapor o salteados en lugar de rebozados o fritos como pollo del General Tso, puerco agri-dulce y ternera a la naranja.
- Busquen platos que tengan muchas verduras como chop suey o moo goo gai pan.
- Seleccionen rellenos al vapor y arroz integral en lugar de sus versiones fritas. *Idea:* Pidan salsa de soja baja en sodio.

India

- Prueben la sopa mulligatawny, hecha con lentejas y verduras.
- Como platos principales pídanlos al horno o asados como pinchitos morunos, pollo o pescado tandoori o saag (por ejemplo, ternera con espinacas). Eviten las salsas de curry hechas con leche de coco o con nata de leche.
- Pidan chutney de mango, una guarnición elaborada con fruta que su hija puede poner sobre carne, verdura o arroz. ♡



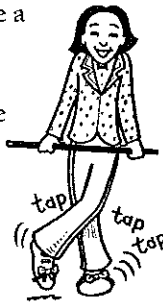
RINGÓN DE ACTIVIDAD

Cantar y bailar

Si a su hija le gusta cantar, rapear o bailar usted puede aprovechar su afición a la música para conseguir que toda la familia se mueva. Pruebe con estas ideas:

- Enciendan la radio o pongan sus discos compactos favoritos y bailen al ritmo de la música. Vea quién puede hacerlo más tiempo. Enseñe a su hija algunos bailes de antes y que ella le enseñe a usted alguno nuevo.

- ¡Hagan zapatos de claqué caseros y verá cómo su hija se mueve! Consigan dos arandelas de metal y pasen una cuerda por cada una de ellas. Coloquen la arandela plana contra la suela de cada zapato, pasen la cuerda por ambos lados del zapato y anuden los dos cabos bien fuerte por encima del zapato. Se divertirán aún más si hace también zapatos de claqué para usted y baila con su hija en la acera, en el sótano o en el garaje.

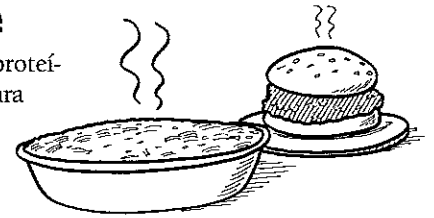


EN LA COCINA

Platos con carne

La carne proporciona sanas proteínas, hierro y vitaminas. Use carne molida para estos platos favoritos entre los niños.

- **Sloppy Joes.** Saltee 1 libra de carne de vaca molida con 1 cebolla en trocitos y 2 tazas de champiñones frescos troceados. Cocine hasta que la cebolla y los champiñones se ablanden, de 8 a 10 minutos, y escurra el líquido sobrante. Mezcle con la carne una lata de tomates troceados de 15 onzas y 2 cucharadas de harina. A continuación, añada ¼ de taza de agua, 2 cucharadas de vinagre de manzana y ½ taza de ketchup. Cocine 10 minutos hasta que se espese la salsa. Coloque sobre panecillos integrales.



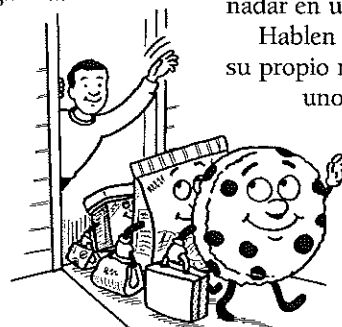
- **Pastel de hamburguesa.** Saltee 1 libra de pavo picado con ¼ de taza de cebollas troceadas y retire la grasa que suelte. Añada 1 lata pequeña de salsa de tomate, 1 cucharadita de polvo de chili y sal y pimienta al gusto. Vierta sobre un plato para tartas y cubra con 1 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado. Hornee a 375° Fahrenheit hasta que se derrita el queso, unos 10 minutos. ♡

P & R Qué eliminar

P: Nuestra familia está intentando perder peso pero nos cuesta trabajo seguir un plan. ¿Qué podríamos hacer para conseguirlo?

R: Un método fácil es vigilar lo que se tiene en casa. Si no hay galletas o chips en la despensa o helado en el congelador no los comerán.

Procuren también vigilar lo que comen cuando salen. Por ejemplo, no se lleven dinero extra para comida cuando vayan al cine o a la bolera.



En su lugar coman una comida sana o un tentempié saludable antes de salir. Procuren también incluir ejercicio físico diario como seguir una cinta de aeróbic juntos, dar un paseo después de cenar o nadar en una piscina cubierta.

Hablen con el pediatra de su hijo y con su propio médico y establezcan para cada uno de ustedes objetivos sanos para perder peso. Celebren sus triunfos con una salida familiar, por ejemplo a una pista de patinaje sobre hielo o a un acontecimiento deportivo. ♡

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 • rfeonline.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