

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Noviembre de 2011



Grand Island Public Schools
Wellness Council

BOCADOS SELECTOS

Ideas para las alergias

¿Tiene su hijo intolerancia a la lactosa o es alérgico a la leche? Enséñele a buscar en los paquetes de alimentos las palabras “parve” o “pareve”, eso significa que no contienen ingredientes lácteos. También puede buscar alimentos etiquetados como “non-diary” en inglés, pero debería leer con cuidado la lista de ingredientes. Aunque no contengan leche, mantequilla o crema pueden contener proteínas lácteas (atención a palabras como “caseinate” o “lactoglobulin”).

¿SABÍA USTED?

La natación desarrolla la fuerza y la resistencia, emplea todos los grupos musculares y no castiga las articulaciones ni los huesos. Vayan de vez en cuando a una piscina cubierta y anime a su hija a que nade todo el año. Sugíerale también que se apunte a una liga de natación en invierno. *Idea:* Acompañela a la piscina y nade con ella, eche carreras con ella o jueguen al pilla-pilla.



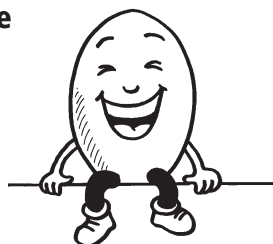
Pavo de fruta

Consiga una merienda divertida para Acción de Gracias haciendo “pavos de fruta”. Corten naranjas por la mitad y vacíenlas. Que su hijo mezcle gajos de naranja con otra fruta (uvas, rodajas de banana, trozos de manzana) y coloque la mezcla en las cáscaras. Puede convertir cada una en un pavo haciéndole el cuello con un palito de pretzel, la cabeza con una pera y las plumas con eneldo.

Simplemente cómico

P: ¿Qué ingrediente es más eficaz cuando está roto?

R: ¡Un huevo!

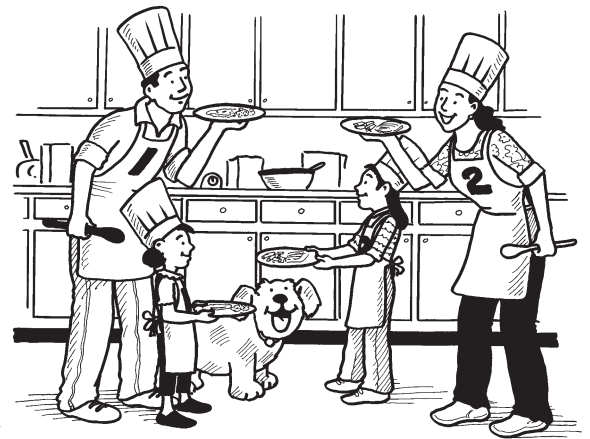


¡Pruébalo!

Como padres, ustedes quieren que sus hijos coman alimentos variados. Pero conseguir que prueben algo nuevo no es siempre fácil. He aquí unas cuantas maneras creativas de que sus hijos prueben —y disfruten— nuevos alimentos.

Hagan una cata. Elijan un tipo de alimento y hagan una cata. Por ejemplo, que sus hijos elijan distintas peras en la tienda. Coloquen rodajas de cada tipo de pera en un plato diferente y hagan cartelitos para cada uno. Los miembros de su familia pueden probar las peras y escribir “notas de cata” (color, sabor, textura, calificación en una escala de 1 a 5). A continuación, comparen sus observaciones.

Sirvan muestras. ¿Se han fijado en lo bien que lo pasan los compradores cuando prueban muestras de comida en las tiendas y a menudo la compran después? Coloquen muestras de alimentos sanos por su cocina e inviten a sus hijos a que los prueben después de la escuela. *Idea:* Pinchen cada muestra con un palillo para que la prueba sea aún más entretenida.



Celebren un concurso. Seleccionen unos cuantos ingredientes, incluyendo uno nuevo que quieren que prueben sus hijos (por ejemplo, una verdura). A continuación, divídanse en equipos, dele a cada bando los mismos ingredientes y pongan un reloj con alarma. El objetivo es disponer o preparar un plato usando sólo esos ingredientes. Cuando salte la alarma, prueben la creación de su contrincante.

Nota: No se desanimen si sus hijos no se aficianan inmediatamente al alimento nuevo. Quizá tengan que probarlo muchas veces—puede que hasta 10 ó 12—antes de que los niños desarrollen el gusto por un alimento nuevo. ♥

En equilibrio

¿Puede su hijo mantenerse en equilibrio sobre sus rodillas? ¿Y sobre su estómago? Desafíelo con estas actividades de equilibrio: son una manera divertida de fortalecer la coordinación y en general la buena forma física:

- Intenta mantener el equilibrio sobre distintas partes del cuerpo como un costado, el estómago o las rodillas. O bien mantén el equilibrio sobre dos partes del cuerpo a la vez (una mano y un pie).
- Hacina libros de pasta blanda en ambos extremos de una habitación. Camina hacia un montón, agarra un libro y colócatelo en la cabeza. Camina al otro montón y añade otro libro. ¿Cuántos libros puedes apilar sobre la cabeza antes de que se te caigan?
- Agarra a alguien de la mano y procuren los dos mantener el equilibrio sobre un pie. Inventen otras combinaciones para mantener juntos el equilibrio (una persona sobre su espalda, la otra sobre las rodillas). *Idea:* Construyan con tres o más personas una pirámide humana. ♥



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Comentarista de comida

Una manera divertida de explorar la buena comida es escribir sobre alimentos saludables. Sugíerale a su hijo que ponga a prueba las siguientes ideas.

Crear un menú

¿Qué hay hoy de cena? En un folio de cartulina su hijo puede hacer una lista de platos y describirlos. Anímelo a indicar



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Atrapa, lanza y juega

Muchos deportes y juegos incluyen lanzar y atrapar una pelota. He aquí maneras de que su hijo practique estas habilidades a diario:



- Para los pequeñines, empiece lanzándoles saquitos de frijoles para que ellos se los devuelvan. A sus manitas les resultará más fácil agarrar los saquitos.
- Practiquen el lanzamiento de una pelota en el suelo. Lance la pelota a su hijo rondándola y que él la recoja y se la vuelva a enviar a usted del mismo modo.

● Anime a su hijo a que juegue con pelotas de distintos tamaños y formas (pelota de tenis, balón de baloncesto, pelota perforada de plástico, pelota de goma, pelotita de goma). Así se acostumbrará a manipular y a reaccionar a las pelotas usadas en distintos tipos de juegos.

● Colóquese a 2 ó 3 pies de distancia de su hijo y láncele una pelota. Cuando él la atrape, que dé una zancada hacia atrás. Continúen lanzándose la pelota y dando un paso atrás cada vez que la agarren. ¿A cuánta distancia pueden situarse sin dejar de agarrar la pelota?

● Sugíerale a su hijo que lance un balón al aire y lo agarre. ¿Cuántas veces puede lanzarlo sin que se le caiga? ♥

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 CCH Incorporated
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

Escribir una historia sobre comida

Anime a su hijo a que escriba un relato en el que aparezcan alimentos sanos. Podría inventarse personajes como el aguacate Alberto o la coliflor Cristina que se perdieron en Comidalandia y tienen que encontrar el camino de regreso al mercado. Puede también darle una frase de arranque para su relato como “Si yo fuera una banana...”

Nota: Los niños más pequeños pueden dictarle a usted palabras o historias o hacer dibujos y añadirles letras y palabras que conozcan. ♥

P & R Acoso y peso

P: Mi hija Rachel llegó a casa llorando porque otros niños le habían dicho que está “demasiado gorda” para jugar con ellos en el recreo. ¿Qué deberíamos hacer?

R: Ante todo escuchen sus preocupaciones. A continuación hablen con su maestra y con el orientador escolar. Pueden enseñarle a hacer frente a las burlas y al acoso. Por ejemplo, si no se enoja ni se disgusta, puede eliminar el aspecto “divertido” de las burlas y puede que los acosadores dejen de molestarla.

Presten atención a indicios que indiquen que su hija está triste, pasa mucho tiempo sola o no tiene amigos. Y asegúrese de que se dé cuenta de que la quieren y de que valoran sus intereses y sus habilidades. Finalmente, procuren no insistir en su peso. Tengan en casa alimentos sanos y fomenten la actividad física jugando con su hija al aire libre o saliendo en familia en bici o a caminar. Lo importante es habituarla a la actividad al margen de lo que digan sus compañeros. La ayudarán a acostumbrarse a mantenerse en forma toda su vida. ♥



EN LA COCINA

¿Espaguetis o calabacita?

Si sus hijos nunca han comido calabaza de cabello de ángel les espera una sorpresa. ¡Es una verdura que parece espaguetis! Y las buenas noticias en cuanto a nutrición: no tiene grasa ni colesterol, es baja en calorías y es una buena fuente de fibra, vitamina C y minerales.

Para cocinar una calabacita de cabello de ángel, perforen agujeros en la cáscara y ásenla a 350° hasta que se ablande (alrededor de una hora). Déjenla enfriar de 10 a 15 minutos, córtela a lo largo y retiren las pipas. Que sus hijos saquen la pulpa con un tenedor, saldrá como fideos largos. A continuación, prueben estas ideas:



● Condimenten con un poco de aceite de oliva y añadan queso parmesano. Sazonen con pimienta.

● Mezclen con su salsa de tomate favorita.

● Salteen cebollas troceadas, ajo picado y rodajas de champiñones hasta que se ablande todo. Añadan el salteado a los espaguetis de calabaza y coloquen la mezcla en una fuente para el horno.

Horneen a 400° hasta que se caliente.

● Mezclen trozos de manzana (de 2 manzanas), 1 cucharada de mantequilla derretida y 2 cucharadas de jarabe de arce. Horneen a 350° hasta que se caliente. ♥