

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2015

Shawnee Mission Public Schools



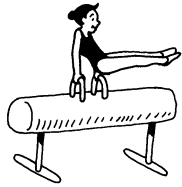
BOCADOS SELECTOS

Con derecho a nombre

Dar nombres divertidos a la comida puede ser justo lo que su hijo necesita para probarla. Dígame que piense también en el ejercicio relacionando los nombres con la actividad física. *Ejemplos:* “balones de fútbol de coles de Bruselas”, “tofu de tenis de mesa”. Dígame a su hijo que escriba e ilustre el menú de sus cenas con los nombres.

¿SABÍA USTED?

Los deportes estructurados y los programas de actividad física para los niños siguen existiendo durante todo el invierno. Eche un vistazo



con su hija al catálogo del departamento de parques y recreo o localicen las ligas deportivas de su localidad en la red. ¿Le interesaría apuntarse a una clase de karate, hacer gimnasia o unirse a un equipo de tochito que juegue bajo techo?

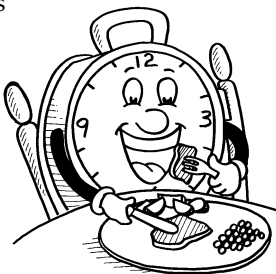
El secreto de las galletas

¡Es la estación de hornear galletas! Para evitar cometer excesos comiendo galletas, ponga esta idea a prueba: Hornee sólo unas cuantas cada vez. Ponga cucharadas del resto de la masa sobre papel encerado y congélelas durante unas cuantas horas. Luego ponga las “cucharadas” en una bolsa para el congelador y hornee unas poquitas cada vez.

Simplemente cómico

P: ¿Cómo sabes que los relojes siempre tienen hambre?

R: Porque tienen segundos.



Comidas reales de libros de ficción

Siéntese cómodamente con su hija y un libro y luego cocinen una comida sana basada en la historia. Los niños de todas las edades disfrutarán con la lectura en voz alta y con la actividad de cocinar y comerse una comida imaginativa.

Anime a su hija a que prepare menús sanos relacionados con sus libros o cuentos de hadas favoritos. He aquí dos ideas para ponerla en marcha.



El té de Alicia

Lean: *Alicia en el país de las maravillas* y *A través del espejo* (Lewis Carroll)

- Cueza unos huevos y que su hija pinte las cáscaras para que parezcan Zanco Panco.
- Hagan sándwiches para el té con pan integral y una capa fina de mermelada. Su hija puede usar moldes para galletas con forma de corazón para hacer “sándwiches de la Reina de Corazones”.
- Sirvan té descafeinado caliente o frío. No lo endulce para que su hija se vaya acostumbrando al sabor del té sin azúcar (al té dulce se le añade mucha azúcar).

Pasta mágica

Lean: *Strega Nona* (Tomie dePaola)

- Cuezan una cazuela de pasta integral “mágica”. Podrían combinar formas atractivas como caracolas, lazos y rotini. Unos 4 minutos antes del fin de la cocción añadan verduras congeladas variadas, como las verduras que Big Anthony cultivaba en el huerto de la abuelita hechicera.
- Hagan también una sencilla salsa de tomate inspirados también por el huerto. Salteen en una sartén 2 dientes de ajo picados en 1 cucharadita de aceite de oliva caliente durante 1 minuto. Añadan una lata de 28 onzas de tomates troceados y 1 cucharadita de orégano. Pongan todo a hervir a fuego medio, bajen el fuego y cocinen 30 minutos a fuego lento. ♥

Mezcla de especias

He aquí una entretenida manera de dar libertad a su hijo en la cocina. Anímelo a que cree sus propias mezclas de especias.

Dígame que eche un vistazo a las especias que tiene en la despensa. Podría olerlas y pensar con qué irían bien. Con cucharas de medir y pequeños cuencos puede mezclar $\frac{1}{2}$ cucharadita de esto, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de lo otro y 1 cucharadita de otra cosa más.

Sugértele que le dé nombre a cada mezcla, la coloque en un frasco vacío y añada una etiqueta. Podría incluir instrucciones como “Deliciosa en ensaladas o para sazonar hamburguesas”. Luego coloquen los frascos en la mesa de la cocina para que todos puedan disfrutar de su creatividad. ♥



No se permite el acoso

Los niños con sobrepeso suelen tristemente sufrir más acoso que otros niños. De hecho algunos expertos dicen que el sobrepeso es la causa más común del acoso. Con estos consejos ayudará a su hijo a que evite convertirse en diana de los acosadores o de participar en acoso.

Víctimas. Si se burlan de su hijo porque está “gordo”, dígame que eso está mal y no tiene excusa. Consuélelo y dígame que se enfrentarán juntos al problema del acoso. A continuación contacte con su maestra o con el orientador escolar para hacer un plan. *Nota:* Puede que su hijo diga ahora que quiere perder peso. Si es así, es un buen momento para comentar hábitos sanos de comida y de ejercicio físico, en lugar de concentrarse en cuánto pesa o cuánto tiene que perder.



Acosadores. Si su hijo está acosando a otros niños por cualquier razón, incluyendo su peso, obtenga ayuda profesional. Consulte qué puede hacer con la enfermera de la escuela, el orientador escolar o un psicólogo, ellos le recomendarán los pasos que ha de dar.

Observadores. Si su hijo presencia que un compañero de clase está siendo acosado debería pedir ayuda a un adulto. Sugíerale también que sea amable con las víctimas. Podría invitar a esos niños a participar en sus juegos durante el recreo o a que se sienten con él durante el almuerzo o en el autobús. ●

DE PADRE A PADRE Aprender un (antiguo) juego nuevo

Cuando hace poco visitamos a unos familiares, quería que nuestros hijos dejaran de usar las pantallas y se relacionaran — activamente — con sus tías y tíos. Les sugerí que pidieran a sus familiares que les enseñaran los juegos a los que jugaban “en los viejos tiempos”.

El tío abuelo Joe les enseñó a jugar béisbol con palos. Cortó el palo de una escoba, agarró una pelota de goma y los niños eligieron una boca de incendios y árboles como bases.

Luego el lanzador tira la pelota y el bateador intenta golpearla con un solo rebote. Con menos gente juegan “estilo fungo”. El bateador sujeta el bate con una mano, lanza la pelota con la otra y deja que la pelota bote para agarrar el bate con las dos manos y golpear la pelota.

Nuestros hijos estaban entusiasmados al llegar a casa y enseñar a sus amigos el “nuevo” juego. Cuando los veo jugando al béisbol con palos sonrío al ver cómo este viejo juego se ha hecho nuevo otra vez. ●



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Divertirse con globos

Inflen unos cuantos globos y diviértanse con estos tres dinámicos juegos para dentro y fuera de casa.

1. Cuelguen un trozo de cuerda o de cinta entre dos sillas o árboles para crear una “red”. Lancen el balón golpeándolo de uno a otro lado de la red. Si toca el suelo, el equipo en el otro lado se apunta un tanto. Gana el primer equipo que llegue a 11. *Variación:* Jueguen con dos (o más) globos a la vez.
2. Hagan una línea de salida y otra de llegada. Cada jugadora sujeta un globo con las rodillas y corre hacia la línea de llegada. Si deja caer el balón tiene que volver a la salida y empezar de nuevo. *Variación:* Coloque el balón entre los tobillos y salten hacia la meta.
3. Coloquen globos de varios colores en el suelo. Extiendan al azar tiras de cartulina del mismo color que los globos, una por globo. Pongan música y que todo el mundo empiece a bailar. Cuando termine la música, cada jugador debe agarrar un globo y la tira correspondiente y sujetarlos. La última persona que encuentre la pareja queda eliminada. Siguen jugando hasta que alguien gana. ●



EN LA COCINA

Rico para mojar

Acompañe estas salsas con muchas verduras para mojar: ¡es una combinación estupenda para lograr que su hija coma verduras!

Aguacate y feta. Combine en un procesador de comidas 2 aguacates maduros troceados, 4 onzas de queso feta, jugo de 1 limón, 2 cebolletas verdes picadas y un puñadito de perejil. Procese hasta que se mezcle todo pero aún queden trocitos.

Taco de requesón. Mezclen un recipiente de requesón de 16 onzas, una lata de 4 onzas de chiles verdes (escurridos), 1 lata de frijoles pintos (escurridos,

aclarados), 2 tomates troceados y $\frac{1}{2}$ cucharadita de salsa picante al gusto.

Frijoles negros. Hagan puré 2 latas de frijoles negros (escurridos, aclarados) en una batidora. Añadan $\frac{3}{4}$ de taza de salsa, 4 dientes de ajo, 2 cucharaditas de jugo de lima, 1 cucharadita de cominos, 1 cucharadita de agua y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Combinen hasta obtener una mezcla suave.

Idea divertida: Pongan una o dos pulgadas de salsa en frasco para conservas. Metan trozos largos y finos de verduras como zanahorias, apio o jicama para una golosina lista para consumir. ●



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