

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2016

LULAC Head Start, Inc.

BOCADOS SELECTOS

Voluntariado en el comedor escolar

Si se lo permite su horario, pregunte si puede ayudar durante el almuerzo de su hija. La escuela apreciará que eche una mano a colocar en fila a los niños o que se asegure de que dispongan de la basura y de los materiales de reciclaje. Usted se asomará al mundo de su hija y a ella le encantará verla a usted en el comedor escolar.

Listos para jugar

Procure que a su hijo le resulte más fácil correr y jugar colocando el equipo de deportes a mano. Ponga una cesta junto a la puerta principal, en el armario de los abrigos o en el garaje y pídale que ayude a llenarla con “cosas activas”. Por ejemplo, podría incluir patines, pelotas, cuerda para saltar y un palo de hockey.

El poder de los pies

He aquí una forma fácil de que su familia haga más ejercicio: eviten las escaleras mecánicas. Suban por la escalera en la consulta del dentista, la estación de metro, una tienda o un hotel. En el aeropuerto caminen por la cinta móvil en lugar de simplemente quedarse parados en ella. ¡Demostrará a su hija la cantidad de cosas que puede hacer con los pies!

Simplemente cómico

P: ¿Por qué te vas a la cama cada noche?

R: ¡Porque la cama no viene hacia ti!



Cambio para mejor

Buenas noticias: ¡Los cambios sanos en las costumbres de su hijo pueden convertirse en hábitos! Al comienzo del año, ponga a prueba ideas como las siguientes que pueden producir un efecto positivo para toda la vida.

Comer en casa

¿Sabía usted que las comidas en un restaurante y la comida rápida suelen tener más grasa, sodio, azúcar y calorías —y menos verduras— que la comida cocinada en casa? Además, cuando se come fuera, no siempre se sabe exactamente qué hay en el plato. Pónganse de meta comer en casa cada semana una o dos veces más de las que comen ahora. Y una vez que alcanzan el objetivo añadan otra comida a la semana hasta conseguir comer alrededor de su propia mesa la mayoría de las veces. *Ventaja:* Además ahorrarán dinero.

Elijan aperitivos sanos

Cuando los niños comen entre horas suele ser cuando se pasan de azúcar y de grasa saturada. Procure que su hijo cambie esa situación encargándolo de la “Misión comida basura”. Su trabajo es eliminar la comida basura en casa y sustituirla con opciones más sanas. Podría separar los alimentos con calorías vacías y grasa saturada



(caramelos, soda, chips, galletas) y reservarlos para una ocasión especial. A continuación, cuando vayan de compras, dígame que seleccione opciones mejores como frutas, verduras, frutos secos y palomitas de maíz sin añadidos.

Apaguen la pantalla

Cuando su hijo se pega a la televisión, a los videojuegos o a la computadora, es probable que le quite tiempo al ejercicio físico. Fije para cada día unas horas “sin aparatos” y dediquen ese tiempo a juegos activos. Anime a su hijo a que haga señales divertidas para los aparatos como “No se acerquen. ¡Niños jugando!” *Nota:* Su hijo seguirá las pistas que usted le dé. Procure limitar también su propio tiempo frente a la pantalla y realizar actividad física. 🍎

Juguemos a las tiendas

En un supermercado imaginario su hija puede informarse sobre los grupos de alimentos así como practicar la lectura, las matemáticas y destrezas de organización.

Que durante una semana o dos su hija guarde cajas vacías de comida y enjuague latas y botellas de leche. Luego puede colocar su mercado en un rincón de su cuarto de estar o en su dormitorio. Sugírale que pique etiquetas en cubos o estantes en las que ponga “Frutas”, “Verduras”, “Lácteos”, “Cereales” y “Proteínas” y los llene con los recipientes de alimentos.

Animela a que lea las etiquetas con la información nutricional y que indique dónde es bueno que haya números más altos (vitaminas) y más bajos (sodio, calorías). Finalmente, que coloque precios en cada artículo. Ahora pueden ir de compras: ella puede ser la cajera que le cobre a usted su “compra”. 🍎



¿Qué cereales?

Los cereales suelen ser el desayuno favorito de los niños. Procure que también sea un desayuno sano con estos consejos:

- Un 100% de cereal integral (trigo integral, avena integral) debería ser el primer ingrediente de la lista.
- Procure que contenga por lo menos 3 gramos de fibra por porción para digerir mejor, sentirse satisfechos y mantener el colesterol bajo.
- Intenten consumir 5 gramos o más de proteína por porción para que su hija tenga energía para aprender y jugar.
- Busquen variedades que tengan vitaminas y minerales equivalentes al 25 por ciento de los valores recomendados.



- Intenten que la cantidad de azúcar se exprese en números de una sola cifra (9 gramos o menos). *Idea:* Que su hija añada fruta fresca para endulzar y para conseguir más nutrientes.
- El sodio debería ser 220 mg o menos por porción.
- Controlen el tamaño de las porciones. En lugar de poner el cereal directamente en el tazón, su hija podría usar una taza de medir para conseguir la cantidad correcta.

Nota: Las marcas de las tiendas pueden ser tan sanas como las marcas famosas y serán menos caras. ●



P&R

Cuidado con el "halo de la salud"

P: He escuchado el final de un programa de radio sobre alimentos con el "halo de la salud", alimentos que parecen sanos pero que en realidad no lo son. ¿Pueden darme algunos ejemplos?

R: Es cierto que parece que algunos alimentos deberían ser sanos pero en realidad lo son menos de lo que usted se piensa.



Piense en los batidos, por ejemplo. Si usted mezcla fruta fresca, cubitos de hielo y 1 taza de yogurt, eso es una comida o una merienda perfectamente sana para su hija. Sin embargo, si su hija compra un batido gigantesco hecho con helado, yogurt helado y azúcar añadida, eso no es terriblemente sano.

Otro ejemplo lo dan productos etiquetados con "bajo en grasa", "sin azúcar" o "sodio reducido". Puede que un producto —por ejemplo, gomitas— no tenga grasa, pero no se puede decir que sea sano. Así que es importante leer el resto de la etiqueta y ver qué hay en el producto, no sólo que no hay en él. ●

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

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Estírense como su animal favorito

Es divertido estirarse y además es una forma estupenda de prepararse para realizar actividad física más vigorosa. Antes de realizar estiramientos, dígame a su hijo que caliente los músculos caminando sin moverse del sitio o bailando por la habitación. A continuación sugiérame estos movimientos inspirados por el reino animal.

Mariposa. Siéntate con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Sujeta los pies con las manos y aletea con las piernas como si fueran alas de mariposa. A continuación deja de aletear y, con la columna derecha, lleva el ombligo hacia los pies.



- Mantén cada estiramiento de 10 a 30 segundos.
- Repite 5–10 veces.
- Acuérdate de respirar mientras te estiras.
- Estírate 3 veces por semana.

Jirafa. Ponte de pie bien erguido con los pies juntos. Con la espalda recta, levanta los brazos hacia arriba sobre la cabeza. (No bloques los codos.)

Vaca-gato. Ponte en el suelo a gatas, con la espalda "plana como una mesa". Inhala, deja caer el estómago, y despacio levanta el cuello y la cabeza (como una vaca). Exhala, mira hacia abajo y levanta el estómago y la columna arqueando la espalda (como un gato). ●

EN LA COCINA

Sustanciosos guisados invernales

Saluden el frío de enero con un guisado reconfortante: ¡su familia se lo agradecerá! He aquí nuestra versión de dos clásicos.

Estofado de res. Calienten 1 cucharada de aceite de oliva en una cazuela resistente y doren 2 libras de aguja de res deshuesada (cortada en cubos). Retiren la carne y, en la misma cazuela, salteen 1 cebolla picada hasta que se ablande. Añadan 3 onzas de pasta de tomate y 10 onzas de salsa de tomate y den vueltas 3–4 minutos. Incorporen 4 tazas de agua, 4 papas en dados y 2 zanahorias en rodajas. Vuelvan a poner la carne en la

cazuela y cocinen a fuego bajo 1–2 horas. Salen 8 porciones. Se congela bien.

Sopa de oca y camarón. En una sartén grande salteen 1 diente de ajo machacado y 1 cebolla picada en 2 cucharadas de aceite de oliva. Cuando se ablanden añadan 1 pimiento troceado, 1 tallo de apio troceado y 8 onzas de oca en rodajas (fresca o congelada) y cocinen 5 minutos.

Añadan 1 lata de 14.5 onzas de tomates troceados, 1 cuarto de agua o de caldo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de cayena. Cocinen 30 minutos hasta que espese. Añadan 1 libra de camarón grande y den vueltas 2–4 minutos hasta cocinarlo por completo. Sirve a 4. ●

