

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2016

LULAC Head Start, Inc.



BOCADOS SELECTOS

Un verano activo

Cuando usted y su hijo planeen las jornadas veraniegas, cerciórese de incluir en ellas actividad física. Si la está apuntando a la guardería o a programas veraniegos, considere elegir lo que incluya al menos una hora de juego al aire libre, deportes o danza. Si prefiere el arte y los programas musicales, procure reservar tiempo para juegos en el jardín o escapadas al parque.

Dé un abrazo

Tanto si quiere celebrar algo estupendo que ha hecho su hijo o consolarlo cuando está triste, dele atención y un abrazo en lugar de comida. Recompensarlo o consolarlo con golosinas puede formar la costumbre de comer para sentirse bien consigo mismo. *Consejo:* Evite también los castigos con comida. Castigarlo a no comer postre, por ejemplo, da a entender que los dulces son una recompensa por el buen comportamiento.



¿SABÍA USTED?

Si sus hijos reciben en la escuela comidas gratuitas o a precio reducido, puede que también tengan derecho a comidas gratis durante el verano. Estas comidas pueden darse en escuelas, parques, centros comunitarios, lugares de culto o centros para migrantes. Para localizar en su ciudad este servicio conocido como Summer Food Service Program, pregunten en la escuela de su oficina o llamen a 866-3-HUNGRY o a 877-8-HAMBRE.

Simplemente cómico

P: ¿Para qué plantó el jardinero su dinero?



R: Para enriquecer el suelo.

Campamento delicioso

El verano está a la vuelta de la esquina y con él llegan fantásticas oportunidades de descubrir alimentos sanos y de conseguir que su hijo se acostumbre a comer productos frescos que son buenos para él. Ponga a prueba estas ideas.



Prueba el combinado

Combine las frutas favoritas de su hijo con queso rico en calcio en estas combinaciones ganadoras. Corte un durazno por la mitad y rellénelo de queso *cottage*. O bien mezcle trozos de sandía sin pepitas con queso feta desmigajado, rúcula y unas gotitas de vinagre balsámico. Otra idea es poner capas de arándanos y de requesón en un vaso transparente para componer una bonita copa: añadan frambuesas o rodajas de fresas para hacer un postre rojo, blanco y azul el Cuatro de Julio.

Suban el listón

Incluya grasas “buenas” sanas para el corazón en la dieta de su hijo consumiendo aguacates a cualquier hora del día. Podría cocinarlos en trocitos con los huevos revueltos del desayuno o poner rebanadas en el sándwich de pavo del almuerzo. Y he aquí una divertida opción para la cena: Crean un “bar de aguacates”. Pongan mitades de

aguacate junto con tazones de carne de res magra molida y cocinada, queso *cheddar* rallado o queso *cotija* desmigajado, tomates troceados, frijoles negros de lata (escurridos, aclarados) y salsa. ¡Su hijo podrá componer su propia comida en un aguacate!

Al rico pescado

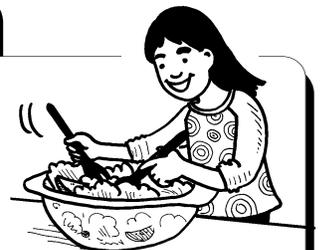
Los expertos recomiendan consumir por lo menos dos porciones de pescado a la semana. Estas versiones conseguirán que su hijo pida pescado por lo menos con esa frecuencia. Cocine camarones en el horno (6–8 minutos a 400 °F) y ensártelos en palillos mondadientes. O bien haga “hamburguesas de pescado”. Cocine a la parrilla filetes de lenguado o de bacalao. Ponga cada porción en un pan pita integral caliente con lechuga, rodajas de pepinillo y un poquito de mostaza y de ketchup. ♥

Formen el carácter con comidas en familia

Las comidas en familia no sólo son una oportunidad de desarrollar sanos hábitos alimenticios. También presentan la ocasión de desarrollar buen carácter. He aquí cómo.

Deja que te ayude. Fomente la responsabilidad dándole a su hija tareas durante las comidas. Podría preparar una ensalada, poner la mesa o echar agua en los vasos. Cuando se ofrezca para hacer nuevos trabajos aprenderá así mismo a tomar la iniciativa.

Gracias por la cena. Enseñe a su hija a mostrar agradecimiento a la cocinera. Los adultos pueden dar ejemplo agradeciendo a quien cocine cada noche inspirando a su hija a que haga lo mismo. *Consejo:* Explíquelo que debería también dar las gracias al personal del comedor escolar cada día cuando recoja su desayuno o su almuerzo. ♥



Alimentación + forma física + aprendizaje

Durante las vacaciones de verano los niños pierden a veces las destrezas académicas que han aprendido durante el curso escolar. Haga lo posible para detener el “resbalón del verano” con actividades divertidas como éstas que combinan la alimentación, la forma física y el aprendizaje.

Lectura. Elijan juntos libros sobre comida o deportes para leerlos a la hora de ir a acostarse o en cualquier momento. Su hija podría disfrutar de historias divertidas sobre comensales caprichosos (con mensajes sobre cómo no ser así), libros de prosa informativa sobre el origen de



los alimentos, biografías de atletas o libros de récords deportivos. Pida sugerencias a la bibliotecaria.

Escritura. Sugírela a su hija que lleve un diario de “ejercicio físico”. Podría escribir sobre las actividades que hace cada día y anotar sus logros. *Ejemplo:* “Salté a la cuerda media hora hoy. ¡Y salté 47 veces sin equivocarme! Mañana voy a proponerme 50”. Practicará la escritura y ponerse metas la animará a esforzarse más.

Matemáticas y ciencias. En el supermercado, díglele a su hija que compare las etiquetas de nutrición y que elija los productos más sanos. Practicará la lectura de tablas y el cálculo de qué números son más altos y más bajos. Luego, cocinen. Contará y medirá y verá la ciencia en acción cuando observe los cambios en los estados de la materia (fundido, solidificación) o reacciones químicas (cuando un pastel suba, cuando se tueste la carne). ●

P&R Hablar del peso



P: Mi hija está en el tercer grado y tiene sobrepeso y yo no sé cómo hablar con ella al respecto sin que se sienta mal sobre sí misma. ¿Qué me aconsejan?

R: Procure poner énfasis en la salud y no en una apariencia física determinada.

A menudo la clave son las palabras que usa. Por ejemplo, no use palabras como “gorda”, “con sobrepeso”, “pesada”, “obesa” o “rolliza”.

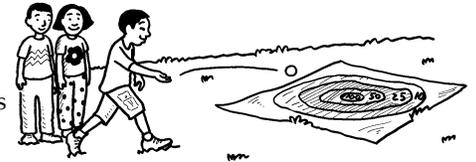


Procure por el contrario hablar de conseguir un “peso más sano”. En lugar de “hacer ejercicio” use “jugar” o “activa”.

Procure también que sus comentarios se refieran a toda la familia para no centrarse sólo sobre ella. Su hija debería entender que es importante que todo el mundo coma de forma sana, haga ejercicio y mantenga un peso sano. Para más ayuda, consulte con su médico, una dietista registrada, una nutricionista o con la enfermera de la escuela. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD Pintar y jugar

Con estas dos ideas, su hijo puede pintar sus propios juegos al aire libre ¡y luego jugar con ellos!



Rayuela que desaparece

Que su hijo use un pincel y un cubo de agua para pintar una rayuela en el camino de entrada a casa, la acera o un campo de juegos asfaltado. El reto es saltar a cada bloque antes que desaparezca la rayuela. *Idea:* Él y un amigo pueden pintar cada uno su propia rayuela y competir a ver quién termina antes.

Diana

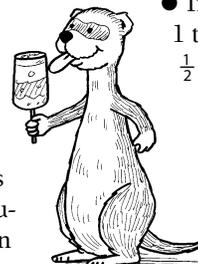
Ayude a su hijo a pintar una gran diana en una sábana vieja. Díglele que escriba los puntos que vale cada aro: azul = 10, rojo = 25, amarillo = 50, centro negro = 100. Pongan la sábana en el suelo. Retrocedan y lancen por turnos una pelota de tenis al ojo de la diana. Si cae en un aro, anótese los puntos. Jueguen hasta 250. ●

EN LA COCINA Paletas caseras

Troceen, hagan puré y congelen: a sus hijos les encantarán estas paletas heladas caseras. Son más sanas y sabrosas que las versiones comerciales.

Nota: Para cada receta dividan las mezclas en vasitos de papel e inserten palitos de manualidades. Congelen. Para comerlas, pelen los vasitos de papel y ¡denles la vuelta!

● Hagan rodajas la mitad de un mango y corten la otra mitad en daditos. En una batidora o procesador de comidas hagan puré los daditos con 2 cucharaditas de azúcar. Combinen con 1 recipiente de yogurt griego



natural o de mango. En los vasos, hagan capas de rodajas de mango y de puré.

● Hagan rodajas un durazno o una nectarina. Alternen capas de las rodajas con mitades de fresa. Viertan jugo de manzana o de uva blanca puro para cubrir la fruta.

● Troceen una piña. Hagan puré con 1 taza de leche de coco ligera. Mezclen ½ taza de coco rallado.

● Hagan puré con la batidora 1 recipiente pequeño de yogurt griego natural, ⅔ tercios de taza de jugo de naranja concentrado (congelado, derretido), 2 bananas y 1 cucharada de jugo de lima. ●

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