

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2016

LULAC Head Start, Inc.



BOCADOS SELECTOS

Muestras gratuitas

Aproveche una idea de los grandes supermercados y tiendas de comida especializadas. Ofrezca a su hijo “muestras gratuitas” de los alimentos (sanos) que usted prepare. Cuando haga rodajas de zanahorias o divida la coliflor en florecillas, coloque unas cuantas en un platillo o en papelitos para magdalenas. A su hijo le gustarán los bocaditos y le abrirán el apetito para la comida que le espera.



Seguridad al aire libre

Cuando lleguen días más cálidos, repase las normas de seguridad al aire libre con sus hijos. Deben usar cascos cuando monten en bicicleta o en scooter y cuando patinen. También tienen que usar zapatillas de deportes u otro calzado cerrado y no deberían llevar colgando cordones o collares. Finalmente, cerciórese de que se ponen crema de protección solar y de que usen gorros incluso cuando esté nublado.

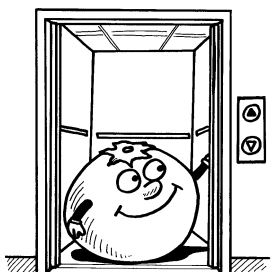
Receta matemática

Invite a su hija a que cocine y hornee con usted y encárguela de que doble o divida por la mitad las recetas para ajustarlas al número de comensales. Se acostumbrará a adaptar recetas de paso que practica la multiplicación (2×1 libras de pasta = 2 libras de pasta), división ($16 \text{ onzas} \div 2 = 8 \text{ onzas}$) y fracciones ($2 \times \frac{3}{4}$ tazas de queso = $1\frac{1}{2}$ tazas de queso).

Simplemente cómico

P: ¿Qué es redondo y rojo y sube y baja?

R: ¡Un tomate en un ascensor!



La importancia de las meriendas

¿Sabía usted que comer entre horas con frecuencia está relacionado con la obesidad? Lo cierto es que los niños suelen comer una media de tres tentempiés al día y sacan un cuarto de sus calorías de lo que consumen entre comidas. Use estas estrategias para ayudar a su hija a controlar los bocados entre horas.



Añadan nutrientes

Promueva tentempiés que contribuyan a la ingesta de nutrientes de su hija en vez de a la ingesta de azúcar o sal. Por ejemplo, cambie las galletas por una banana, chips por arvejas chinas y el jugo por leche descremada. Para motivar a su hija a que elija refrigerios sanos, dígaselo con palabras que entienda: Ofrézcale “refrigerios fuertes para tus músculos” o “refrigerios inteligentes para tu cerebro”.

Eviten picotear

Comer todo el día dificulta que su hija queme grasa. Decidan cuándo picoteará (tal vez después de la escuela y una hora antes de acostarse). A continuación, dígame

que se siente a comer en lugar de hacer otras cosas al mismo tiempo y—lo más importante—apaguen la televisión y otros aparatos electrónicos. “Comer con distracción” hace que los niños coman más pues no se fijan en cuánto se meten en la boca.

Vigilen el tamaño de la porción

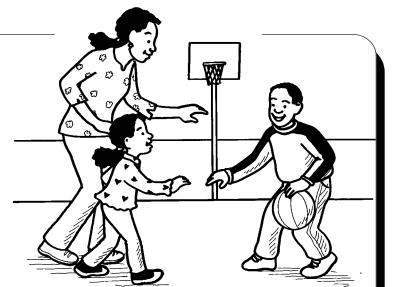
Procuren que los refrigerios tengan un tamaño razonable. Compren cuencos pequeños en tiendas de descuento y úsenlos para porciones pequeñas de sopa de verduras o de miso, cereales integrales o compota de manzana sin azucarar (con canela por encima). O bien hagan sus propias “bolsas de tentempiés” colocando en bolsitas pequeñas secciones de tangerinas, un puñado de frutos secos o tomatitos uva. 🍓

Prediabetes: Un plan

Si a su hijo le diagnostican prediabetes, anímese. Hay cosas que puede hacer para evitar que desarrolle diabetes del tipo 2.

1. Sean activos. El ejercicio rebaja los niveles de glucosa en la sangre así como la grasa corporal. El objetivo de su hijo debería ser 60 minutos al día de actividad física.
2. Coman una dieta sana con muchas verduras, alimentos ricos en fibra y cereales integrales. Eviten los alimentos con azúcar añadida.
3. Mantengan un peso sano. Consulte cómo perder peso con un dietista registrado, un nutricionista o cualquier otro profesional de la sanidad.

Nota: Entre los indicios de diabetes se encuentran la sed, orinar con frecuencia, fatiga anormal y visión nublada. Si usted percibe alguno de estos problemas, consulte con un médico. 🍓



Comer en distintos "idiomas"

La comida es una forma divertida—y deliciosa—de que su hijo conozca otras culturas. Estas actividades le enseñarán qué es la diversidad de paso que descubre nuevos alimentos.

De país a país. Ayude a su hijo a que entienda cómo la gente expresa sus orígenes mediante los alimentos que comen. Pregúntele qué comidas ve en la casa de otras personas que no come en la suya y qué alimentos sirve usted que sus amigos no consumen. Exploren productos en mercados étnicos y lleven algunos a casa para probarlos.

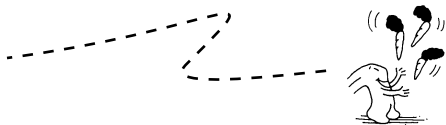
Pan = pan = pan. Llámese pita, focaccia, harcha, naan o tortilla...todas las culturas comen algún tipo de pan. Pónganse como



objetivo probar un tipo distinto cada semana. Su hijo puede llevar un diario de pan, anotando el aspecto, el olor y el sabor de cada tipo. Aprenderá que el pan es un delicioso recuerdo de las culturas que componen nuestro mundo.

Prueben esto: *Lean Everybody Cooks Rice* (Norah Dooley), un libro infantil sobre una niña que va de casa en casa y

descubre que el arroz se cocina en platos distintos como el salteado chino, el arroz con frijoles caribes y el biryani indio. Ayude a su hijo a buscar en un mapa los países que se mencionan y hagan las recetas de arroz que aparecen al final del libro. ♥



DE PADRE A PADRE A la pista

Mi vecino me dijo recientemente que corre en la pista de atletismo del instituto cuando los estudiantes no la usan. Me di cuenta de que podía ser un lugar estupendo para que mi hijo Joey y yo empezáramos a correr.

Al principio alternamos caminar y correr, caminábamos 3 minutos y corriamos 1 minuto más alrededor de la pista. Al cabo de una semana pasamos a 2 minutos de cada velocidad.

Poco a poco llegamos a caminar 1 minuto, correr 3 minutos y, finalmente,

corrimos todo el tiempo. A Joey le entusiasma enterarse de que cada vuelta de la pista es un cuarto de milla. Ya se ha puesto como meta correr 1 milla sin parar.

Me encanta que pasemos tiempo juntos y que nos pongamos en forma juntos. ¡Puede que mi hijo corra un día como miembro del equipo de atletismo de su colegio! ♥

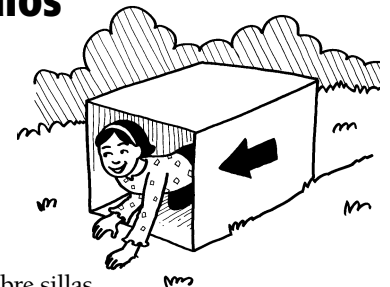


RINCÓN DE ACTIVIDAD

Carreras de obstáculos

¡Con estas ideas no habrá obstáculos para ponerse en forma! Usted y su hija pueden crear pistas de obstáculos para que ella corra, se arrastre y se apresure con elementos como éstos.

- **Escalones.** Hagan escalones de varias alturas con guías telefónicas, taburetes o almohadones viejos.
- **Atravesar el túnel.** Coloquen una sábana vieja sobre sillas del jardín o recorten los extremos de cajas de cartón grandes.
- **Carrera en zigzag.** Pongan conos de fútbol entrelazándolos con entradas y salidas.
- **Patinar con caja de zapatos.** Saquen dos cajas de zapatos. Pongan un pie en cada una y deslicense de un punto a otro.
- **Tiro de carros.** Llenen un carrito con animales de peluche y vayan y vengan de un lugar a otro tirando del carrito. ♥



EN LA COCINA

Super hamburguesitas

A su familia le encantarán estas versiones sanas de las hamburguesas en miniatura (o *sliders*, con su nombre en inglés).

Pollo y gofres

Cocinen pechuga de pollo al horno o a la plancha o usen restos de pollo previamente cocinado. Pongan por encima un poquito de jarabe de arce. Hagan un bocadillo con dos minigofres integrales tostados.

Albóndigas

Hagan albóndigas con carne molida. Gratíenlas hasta cocinarlas por completo, unos 6 minutos (den la vuelta a mitad de cocción). Coloquen cada albóndiga en la parte

inferior de un minipanecillo de trigo integral, recubran con $\frac{1}{2}$ rodaja de mozzarella y gratíen 1 minuto más. Extiendan 1 cucharada de salsa marinara en la otra mitad del panecillo, calienten, y formen el sándwich.

Salmón

Combinen en una batidora 1 taza de yogurt griego, $\frac{1}{2}$ pepino y 2 cucharadas de eneldo fresco (o 2 cucharaditas del seco). Reserven aparte. Gratíen o cocinen a la parrilla filetes de salmón, 4–5 minutos por cada lado. Corten en pedazos pequeños y coloquen cada uno en un panecillo de multicereales con un poco de la salsa. ♥



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