

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2007

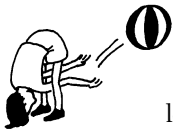
Santa Ana Unified School District

BOCADOS SELECTOS



Lánzalo

¿De cuántas formas se puede lanzar un balón? A ver si lo puede averiguar su hijo. Puede lanzarlo alto o bajo, hacia atrás o devolvérselo a usted de rebote. Vea si puede inventarse 10 movimientos. Cada vez que haga uno, su hijo ejercitará los músculos del brazo.



Almuerzo gratis

Si sus hijos tienen derecho a almuerzos escolares gratuitos o a precio reducido subvencionados por el gobierno federal, quizá puedan conseguir comidas gratis también durante el verano. Estas comidas forman parte de programas de actividades como campamentos de verano organizados por el departamento de parques y recreo de cada localidad. *Idea:* Pregunte en la escuela quién los patrocina.

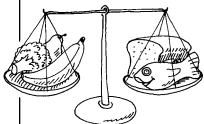
Moveirse con ritmo

Consiga que todos se muevan un poquito más en casa al son de la música. Ponga melodías de ritmo vivo en la radio o en el reproductor de discos compactos y verá cómo sus hijos caminan un poco más rápido. Tome a su hijo de la mano y bailen juntos y añadirá aún más actividad física.



¿SABÍA USTED?

Los niños que tienen sobrepeso a los 11 años suelen tener sobrepeso u obesidad de mayores. Prevenga la obesidad en sus hijos promoviendo una alimentación sana y mucha actividad física. La mejor forma de conseguirlo: ayúdelos a comer una dieta equilibrada, a no tocar las sodas o la comida basura y a hacer una hora de ejercicio al día.



El verano es para la actividad

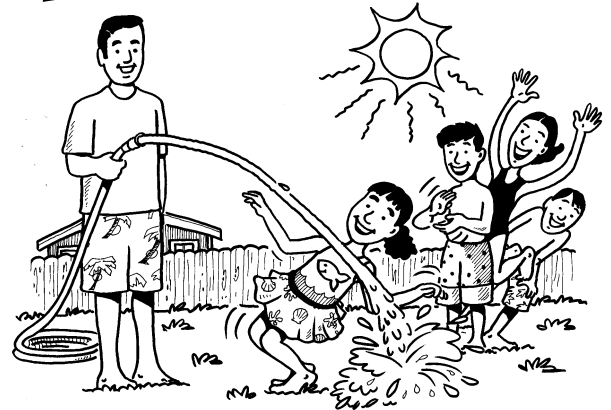
Los largos y perezosos días del verano son perfectos para que sus hijos sean más activos. Empiece con estos juegos: están pensados para familias, un grupo de amigos e incluso una fiesta veraniega de cumpleaños. ¡Verá cómo todo el mundo disfruta y sonrío!

Bolos en el patio. Ponga en fila cajas vacías de cereales o botellas de agua como si fueran bolos. Que los niños se coloquen a 20 pies, echen una carrerilla y lancen una pelota para tirar los “bolos”. Los jugadores se apuntan un tanto por cada bolo que derrumben.

Limbo mojado. Convierta la manguera del jardín en un bastón de limbo. Sujete la manguera de forma que el agua salga horizontalmente y que los niños pasen corriendo debajo del agua. Baje un poco más la manguera cada vez que pasen. ¿Quién puede pasar más bajo sin mojarse?

Carreras de centavos. Coloque un centavo en una “línea de salida” por cada niño que participe. Desafíelos a echar una carrera siguiendo un circuito (alrededor de la casa, por la acera hasta la esquina y de vuelta). Cuando vuelvan a la línea de salida recogen un centavo.

Piscina congelada. Llene una piscina para niños con agua fría. Añada cubitos de hielo, anillas de plástico y otros objetos que floten. Diga a



los niños que se metan en la piscina y que intenten retirar los objetos con los pies. Se removerán mucho—y se reirán—al intentar sacar los objetos. *Nota:* No pierda nunca de vista a los niños cuando estén cerca del agua. ♥

Meriendas sin riesgos

Las meriendas reúnen a toda la familia en una comida divertida. Aproveche estas ideas para que la comida no entrañe tampoco riesgos:

- Enfríe la comida por completo y métala en neveras portátiles inmediatamente antes de salir de casa.
- Use hielo en abundancia o bloques congelables para mantener fría la comida.
- Lleve dos neveras—una para comida y otra para bebidas—para no exponer la comida al aire cálido cada vez que alguien quiera beber algo.
- Transporte las neveras portátiles dentro del auto (en vez de en el maletero) y colóquelas a la sombra durante la merienda.
- No coman los alimentos que han permanecido fuera de la nevera durante más de una hora. Tiren lo que haya sobrado si se ha derretido el hielo. *Nota:* Tenga especial cuidado con las carnes y los bocadillos y los platos que contienen mayonesa. ♥

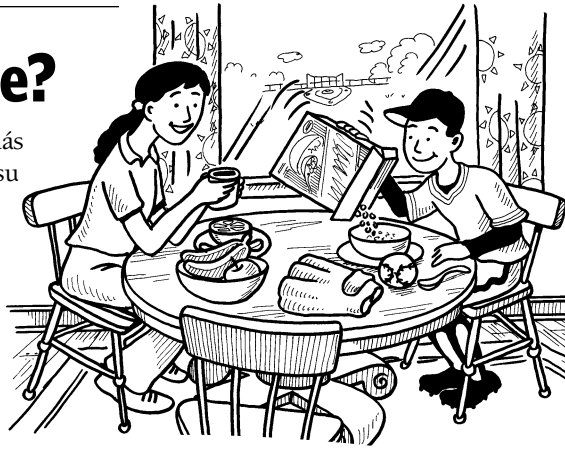


¿Cuánto es suficiente?

En lo tocante al tamaño de las porciones ¡más grande no es lo mejor! Estas ideas ayudarán a su hijo a comer porciones de tamaño saludable.

Imagínese lo

Enseñe a su hijo el aspecto de una porción. Para que se acuerde mejor compare la comida a cosas que conoce. Por ejemplo, 1 taza de cereal es del tamaño de una pelota de béisbol, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete parecen una pelotita de ping pong y 1 onza de carne, aves o pescado es del tamaño de dos dados. *Nota:* Para aprender más sobre el tamaño de una porción saludable pregunte al encargado del comedor escolar o vaya a www.mypyramid.gov.



Limite las cantidades

En lugar de presentar las comidas al estilo familiar sirva a cada persona su plato. Así podrá controlar el tamaño de cada porción y asegurarse de que todos comen con variedad. *Idea:* Que su hijo le ayude a colocar las verduras y la fruta en la mitad del plato, la carne o las alternativas a la carne en un cuarto y los cereales y derivados en el otro cuarto.

Pidan con cuidado

Para reducir las porciones de los restaurantes a un tamaño sano, considere compartir el plato principal. Si cada uno de ustedes quiere el suyo propio pida de antemano que les empaqueten la mitad para llevar a casa. Así es usted—en lugar del restaurante—quien decide cuánto come su hijo. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

De marcha

Camine con sus hijos cuando son pequeños y los aficionará al aire libre—y a la actividad física—para siempre. Ponga a prueba este plan:

1. Empiece con marchas cortas, unos 20 minutos en un parque cercano. Aumente poco a poco las distancias para que sus hijos disfruten del paseo sin fatigarse. Incluya descansos para saltar piedras en un riachuelo, observar las hojas de los árboles o buscar insectos.

2. Haga actividades para mantener interesados a sus hijos. Canten canciones o inventen juntos historias. O jueguen a juegos como el Veo, veo: “Veo algo marrón, verde y gris. ¿Qué es?” (un árbol con un ardilla posada en él). Desafíe a sus hijos a contar las flores amarillas o los pájaros rojos que se encuentren.

3. Llévense comida y agua. Asegúrese de que todos beben agua frecuentemente. Lleven tentempiés sanos como bananas, barritas de granola o frutos secos para mantener la energía. ♥



EN LA COCINA

Queso fundido y más

¿A qué niño no le gusta el bocadillo de queso fundido? Pruebe estas variaciones de un viejo favorito.

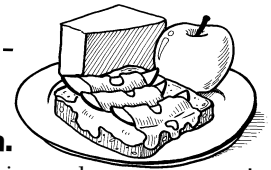
Atún con sorpresa. Mezcle atún envasado con agua con un poco de mayonesa baja en grasa y extienda la mezcla en una rebanada de pan integral. Cúbralo con queso Monterey Jack descremado. Hornéelo hasta que se caliente.

Manzanas fundidas. Coloque trozos de manzana en una rebanada de pan integral y cúbralos con queso cheddar descremado. Gratínelo hasta que el queso burbujee.

Tostada de pizza.

En un muffin inglés integral abierto por la mitad coloque rodajitas de tomate, de champiñón u otra verdura con láminas de queso mozzarella descremado por encima. Espolvoree con orégano seco y tuéstelo todo hasta que el queso se derrita.

Unte de huevo. Haga un bocadillo de pavo magro y queso suizo descremado con pan integral. Aplástelo un poquito y córtelo por la mitad. Bata ¼ de taza de leche descremada y 1 huevo o sucedáneo de huevo. Moje las mitades del bocadillo en la mezcla y tuéstelas en una sartén caliente (recubierta con spray antiadherente). ♥



DE UN PADRE A OTRO

Fruta de la semana

Durante mucho tiempo la única fruta que quería comer mi hija eran naranjas. Yo había leído que la variedad es importante así que le pedí ideas a la maestra de Mandy. Se nos ocurrió lo siguiente.

Cuando vamos a la compra cada semana le pido a Mandy que elija una fruta nueva. La primera semana eligió el kiwi. Cuando llegamos a casa hablamos de la forma y el color del kiwi (oval, marrón). Luego lo probamos juntas.

Finalmente le pedí que lo dibujara y que escribiera unas palabras describiéndolo (blando, dulce).

En las últimas semanas Mandy ha probado un mango, una piña y una ciruela. Unas semanas le gusta lo que elige y otras no. Pero por lo menos está dispuesta a probar cosas nuevas ahora que participa en su selección. Y además la colección de dibujos de frutas de Mandy queda muy bonita en la pared de la cocina. ♥



NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos. Resources for Educators, una filial de Aspen Publishers, Inc. 3035 Valley Avenue, Suite 103, Winchester, VA 22601 540-723-0322 • 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