

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2008

McAllen Independent School District

BOCADOS SELECTOS

Cartel de nutrición

Acostumbre a su hijo a leer las etiquetas de los alimentos haciendo con él un cartel. Dígale que recorte con cuidado la información nutricional de 10 ó 15 paquetes vacíos de alimentos, que los pegue en cartulina y que coloree cada parte con un color distinto. *Ejemplo:* Destaca las grasas saturadas con amarillo, subraya la fibra con azul y pon un círculo verde alrededor del calcio.



¿SABÍA USTED?

Hasta un tercio de las calorías que consumen los niños a diario procede de golosinas, postres y pizza. Procure servir botanas sanas, reducir las calorías de los postres y pedir pizza sólo de vez en cuando. *Idea:* Para un sano aperitivo con sabor a pizza, ponga una gota de salsa de tomate en galletas saladas integrales, recubra con mozzarella descremada rallada y cocine en el microondas.

Súbelo

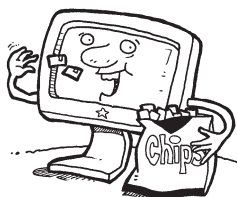
El Empire State Building tiene 1.860 escalones. Cuenten las escaleras de su casa (*ejemplo:* 14) y coloquen cerca una foto del edificio neoyorquino. Cada vez que alguien suba o baje sus escaleras hace una señal en la foto hasta que su familia haya subido los 1.860 (133 viajes). A continuación, pónganse otra meta para subir más escaleras. Próxima parada: la Torre Eiffel (1.710 escalones).



Simplemente cómico

P: ¿Qué almuerzan las computadoras?

R: Chips.



Comer a capricho

“¡Qué asco! No pienso cenar. No me gusta nada de esto”.

Si en su casa hay alguien caprichoso con las comidas—y en la mayoría de las familias lo hay—ánimese. Hay métodos fáciles para salir de esta etapa.

Comidas divertidas

Procure que la conversación sea amable, y no discutan sobre lo que su hijo comerá o dejará de comer. Sirva porciones pequeñas y anímelo a tomar un bocado de cada cosa. Si dice que no le gusta, no le fuerce a comer más. No perder la calma puede evitar que la comida se convierta en una lucha entre usted y su hijo por ver quién puede más.

Implique a su hijo

Que su hijo le ayude a comprar alimentos, a elegir recetas y a hacer la cena. Hablen de cómo hacer una comida sana y dele opciones. *Ejemplos:* “¿Cenamos pollo o pescado?” “¿Prefieres habichuelas o espárragos?” Que usted le pida su opinión hace a su hijo sentirse más en control y le costará menos comerse lo que le sirva.

No se rinda

Con el tiempo cambiarán los gustos de su hijo. Procure servirle de otra forma alimentos que ha rechazado antes. Por ejemplo, haga zanahorias “fritas” (mezcle palitos de zanahoria con aceite de oliva, sal y pimienta y hornee a 425° hasta que estén tiernos y tostados). ¡El niño que “odiaba” las zanahorias estará encantado con esta versión!

Atención a la hora

Asegúrese de que su hijo tiene apetito a la hora de las comidas. Anímelo a ocuparse con los deberes o el juego antes de cenar y “cierre la cocina” (nada de botanas o de bebidas) una hora antes de comer. ●



Dientes sanos

Comer demasiados dulces no sólo produce aumento de peso: también produce caries. Ayude a su hija a mantener unos dientes sanos con estas sugerencias:

- Limite las golosinas pegajosas como los dulces masticables (caramelos, toffee), tiras de fruta y galletitas de queso.
- Evite los refrescos y los alimentos con azúcar que se retiene en los dientes, como las paletas, los caramelos duros y chicle. Explique a su hija que beber y comer esas cosas le está dando un “baño de azúcar” a sus dientes.
- Que su hija beba fundamentalmente agua o leche. Si toma jugo, que sea 100 por cien natural y dilúlayo con agua de Seltz o agua.
- Sirva el queso con las comidas o de merienda. Los quesos como cheddar, Monterey Jack o suizo aumentan el flujo de saliva, lo que ayuda a desprender la comida de los dientes. ●



Dar con generosidad

El voluntariado es una manera estupenda de enseñar a su hijo la importancia de ayudar a los demás. Usted puede incluir el cuidado de la forma física y de la nutrición dentro del servicio comunitario de su familia con estas ideas.

Correr, andar o saltar

Busquen cerca de ustedes carreras, marchas, competiciones para niños o concursos de saltar a la comba. Su cuota de inscripción se dedicará a una buena causa y usted y su hija harán mucho ejercicio mientras corren,



caminan o saltan a la cuerda. Algunos eventos piden que su hija consiga promesas para contribuir cierta cantidad de dinero (un cuarto de dólar, un dólar) por cada milla que camine o cada minuto que salte a la comba. Su hija puede pedir contribuciones a familiares y vecinos.

Donen comida

Los centros de acogida a gente sin hogar y las despensas comunitarias necesitan contribuciones todo el año. Haga con su hija una lista de comidas nutritivas que puedan donar (latas de verduras, cereales integrales, manteca de cacahuete). *Nota:* Explíquelo a su hija que tienen que ser alimentos que no necesiten refrigeración. A continuación, anime a su hija a “comprar” en su propia cocina objetos que no hayan sido abiertos y donarlos. O bien, deje que ella seleccione unos cuantos alimentos sanos cada vez que salgan de compras. Cuando tengan una bolsa llena, llévenla al centro. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicio divertido en familia

¡Las familias que hacen ejercicio juntas, se ponen en forma juntas! Conviertan el ejercicio físico en momentos divertidos con esta rutina de ejercicios estupenda para los pequeños.

■ **Ser sillas.** Pónganse de pie con la espalda apoyada en la pared y deslíncense hacia abajo hasta quedarse en cuclillas. Contrólenle el tiempo para ver cuánto puede resistir cada uno “sentado en la pared”.

■ **Ser bicicletas.** Tumbados de espaldas, muevan las piernas en el aire en círculo como si estuvieran pedaleando en la bicicleta.

■ **Ser espejos.** Usted podría tocarse los dedos de los pies y a continuación su hija podría tocarse los suyos. Dé vueltas y que ella dé vueltas. Cambien los papeles y que dirija ella mientras usted hace de espejo.

■ **Ser formas.** Traten de hacer triángulos, cuadrados y círculos con el cuerpo. Su hija practicará la geometría de paso que mueve los brazos y las piernas para hacer cada forma. ♥



P & R Sin carne: ¿y ahora qué?

P: Mi hijo ha decidido que quiere ser vegetariano. ¿Cómo puedo asegurarme de que come una dieta sana?

R: No se preocupe: con un poco de planificación su hijo conseguirá todas las vitaminas y nutrientes que necesita.

La variedad es muy importante, así que compre diferentes frutas y verduras, cereales integrales, frijoles, frutos secos, semillas y sustitutos de carne como perritos calientes de tofu o hamburguesas vegetales. Si su hijo come pescado o lácteos, alimentos como atún, salmón, huevos, yogurt, queso y leche le proporcionarán valiosas proteínas.

Recuerde que, siempre que no se harte de calorías vacías (dulces, sodas), la dieta sin carne ayudará a su hijo a evitar el sobrepeso y el riesgo de dolencias del corazón y otras enfermedades. ♥



EN LA COCINA

Tiempo de manzanas

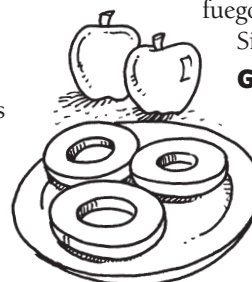
Un fresco día de otoño es perfecto para merendar con manzanas. Aproveche la estación del año para que su hijo disfrute de esta sana fruta.

Manzana asada: Mezcle uvas pasas o cerezas secas, canela y un poco de azúcar morena. Saque el corazón de la manzana y metan la mezcla en el agujero. Eche por encima un poquitín de miel y hornee a 375° hasta que la manzana esté blanda (unos 40 minutos).

Aros de manzana seca: Pele la manzana y sáquele el corazón y córtela en aros finos. Colóquelos en una plancha para el horno (recubierta con spray antiadherente) y hornee a 250° durante 2 horas.

Avena con manzana: Caliente hasta hervir 1 taza de agua, ¼ de taza de jugo de manzana y 1 manzana en dados. Mezcle ⅓ de taza de copos de avena y ¼ de cucharadita de canela. Haga hervir todo de nuevo, reduzca el calor y cocine a fuego muy lento hasta que espese. Sirva con leche descremada.

Gajos de manzana: Reboce manzanas cortadas en gajos en crema de queso batido y luego en frutos secos picados o granola baja en grasa. ♥



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 Aspen Publishers, Inc. 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