

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2015



Allentown City School District

Ms. Ellen O'Brien, Director, Child Nutrition Services

## BOCADOS SELECTOS

### Mini sándwiches

¿Tiene que hacer un sándwich para su hija?

He aquí una ingeniosa idea. Corte el sándwich en cuadraditos o en otras formas. *Consejo:* Un cortapizzas es útil para esto. A continuación separe los trocitos en un plato o póngalos en una bolsa y vea cómo sonríe su hija al disfrutar de su sándwich hasta el último trocito.



### Al aire libre

Empiecen el nuevo curso con hábitos sanos. Salgan al aire libre cada día. Salir consigue con naturalidad que los niños se muevan. Su hijo correteará, explorará lugares nuevos, montará en patinete o lanzará una pelota. Haga lo que haga, se encaminará hacia los 60 minutos de actividad física diaria recomendada para tener buena salud.

### ¿SABÍA USTED?

La avena contiene fibra con la que su hija se sentirá saciada y satisfecha durante la mañana en la escuela. Ayúdela a hacer su propia "avena instantánea" con esta sencilla receta: Combinen  $\frac{1}{3}$  de taza de copos de avena, 2 cucharadas de pasas de uva blanca o cerezas deshidratadas y 2 cucharadas de frutos secos (de cualquier tipo). Añadan  $\frac{2}{3}$  de taza de agua hirviendo, cubran el recipiente y dejen reposar 3 minutos.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué beben los gatos invisibles?

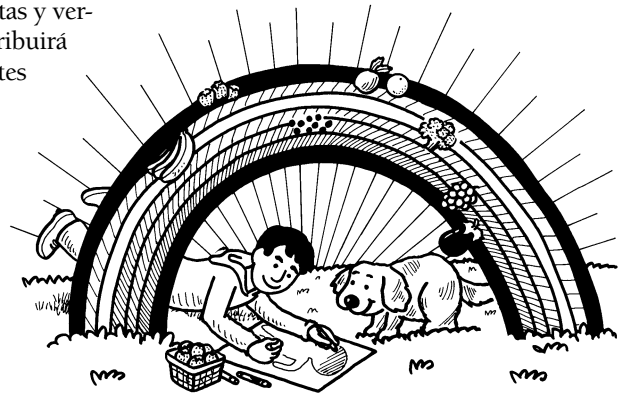
**R:** ¡Leche evaporada!



## Vistoso y delicioso

*Verdadero o falso:* Comer frutas y verduras de distintos colores contribuirá a que mi hijo coma los nutrientes que necesita para estar sano.

*Respuesta:* ¡Verdadero! Los colores vibrantes no sólo consiguen que sea más divertido comer frutas y verduras: cada color indica además la presencia de una vitamina o mineral distinto. Ponga a prueba estas sugerencias para que su hijo "se coma un arcoíris".



### R. Nava Iv

Combine una lección de nutrición con una de ciencias. Dígale a su hijo que se aprenda en orden los colores del arcoíris (o el *espectro visible de la luz*) "conociendo" al personaje ficticio R. Nava Iv: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo, violeta. Podría dibujar el contorno de R. y colorearlo con cada fruta y verdura que coma. *Ejemplo:* Coloree de rojo la cabeza de R. por las fresas, naranja el cuello por el melón cantaloupe y violeta los pies por la berenjena.

### Come del color que vistes

Desafíe a su hijo a que coma los colores que hagan juego con su ropa. Digamos que

está vestido con vaqueros y una camiseta blanca con motivos de color verde y naranja. Podría merendar arándanos, cenar coliflor y una ensalada y comerse una naranja antes de acostarse. Pregúntele qué otras frutas o verduras se le ocurren que hagan también juego. *Consejo:* Únase a su hijo e indíquele las frutas y verduras que hacen juego con su ropa.

### Comprar un arcoíris

Cuando vayan al supermercado, dígale a su hijo que ponga un "arcoíris" en un carrito de la compra para niños o en una cesta. Podría elegir una o dos frutas y verduras de cada color. Cuando lleguen a casa podría colocar todo en forma de arcoíris ¡y hacerle una foto antes de comerlo! ♥

### En forma en familia

A sus hijos se les ocurrirán muchas formas de ser activos si los pone al cargo del ejercicio físico de la familia una noche a la semana.

Empiecen declarando una noche cada semana "La noche de ejercicio físico de la familia Smith". Acuérdense de anotarla en el calendario de la cocina, junto con el nombre de quien se vaya a encargar de dirigirla. La persona decide qué actividad se hace esa semana. Comparta estas cuatro ideas con sus hijos para ponerlos a pensar.

1. Jugar kickball.
2. Celebrar un concurso de saltar a la cuerda.
3. Crear una lista de música movida y bailar a su ritmo.
4. Hacer carreras de carretillas (sujeten a una persona por las piernas mientras que ella "camina" con los brazos). ♥



# ¡Me gustan las comidas en el colegio!

Comer el desayuno y el almuerzo no sólo es una opción sana para su hija, además le ahorra tiempo a usted. Anímela a que disfrute de las comidas del comedor escolar con estos comentarios de otros niños:

- “Una comida caliente es mejor que un sándwich frío”.
- “Es divertido elegir la fruta que tomas de postre. Algunos días quiero rodajas de manzana y otros me apetece una banana”.
- “Yo era muy delicado para las comidas. Pero me he



acostumbrado a probar alimentos nuevos en el colegio. Ahora mi mamá me compra cosas como jícama y kiwi también en casa”.

- “Los empleados del comedor escolar siempre me sonríen cuando recojo mi bandeja. ¡Me parece que les gusta verme!”
- “Cada noche mi papá y yo leemos el menú del día siguiente para que yo decida lo que voy a comer. Me encanta escuchar

sus historias sobre cómo era el almuerzo en la escuela cuando él era pequeño”.

*Nota:* Es posible que su hijo sea elegible para comidas escolares gratuitas o a precio reducido. Llame o vaya a la oficina del colegio para informarse. ●



## **P&R** Retiren la sal

**P:** He leído que los niños consumen demasiada sal. ¿Cuánta es demasiada y cómo podemos reducirla?

**R:** La cantidad recomendada de sal cambia con la edad: menos de 1900 mg para los niños entre 4 y 8 años y menos de 2200 para los de 9 a 13 años de edad.



Lo que la gente a menudo no entiende es que adquirimos el gusto por la sal. Y si sus hijos se acostumbran a tomar menos sal, al final no querrán alimentos salados: no les sabrán ricos.

Para encaminarse hacia este fin, procure limitar alimentos como éstos: comida rápida, sopas enlatadas, chips, comidas precocinadas, beicon, carnes procesadas y salsa de soja. Aclare las verduras enlatadas para eliminar el exceso de sal y busque productos con las palabras “sin sal añadida” o “bajo en sodio”.

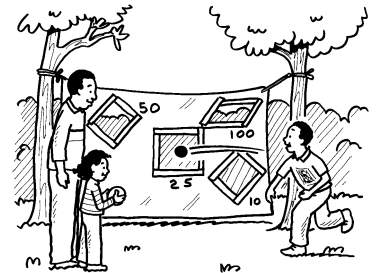
Finalmente, retire el salero de la mesa: ¡si no está a mano, su familia no lo usará! ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Un paso gigante...

Los juegos enormes proporcionan enorme diversión. He aquí dos juegos activos a los que pueden jugar.

**Lanzamiento de pelota.** Conviertan una sábana vieja o un plástico grande en una diana gigante para lanzamientos. Recorten con unas tijeras cuatro formas y refuercen los extremos de los huecos con cinta plateada. Que su hijo escriba con un marcador un puntaje (10, 25, 50, 100) para cada forma recortada. Perforen agujeros en las esquinas superiores y sujeten con cuerda la diana entre dos árboles. Retírense y por turnos lancen una pelota a los huecos. Si la pelota pasa por el hueco, apúntense los tantos correspondientes.



**Juego de tablero.** Que su hijo use tiza para piso para dibujar un tablero de tamaño natural en una superficie asfaltada, la entrada a la casa o la acera. Debería marcar puntos de salida y de llegada y escribir instrucciones activas en cada bloque (“Salta a la pata coja 10 veces”, “Salta en círculo”). Lancen por turnos un dado. Desplácese el número de espacios que salgan y sigan las instrucciones del recuadro al que llegan. Gana quien primero alcance—exactamente—la línea de salida. ●

## EN LA COCINA

### Una porción de pizza

Estas variaciones añadirán interés a las cenas con pizza.

**Nacho.** Este revoltijo de inspiración mexicana sustituye los chips de tortilla con una base de trigo integral lista para usar. Recubra la base con 1 lata de frijoles negros (aclarados, escurridos), 2 cucharadas de cebolleta verde en rodajitas, 1 taza de tomates finamente troceados y  $\frac{1}{4}$  de taza de pimientos rojos en trocitos. Añada  $\frac{1}{2}$  taza de queso Monterey rallado. Hornee a 400 °F hasta que todo se caliente por completo, 10–15 minutos.

#### Espinacas-alcachofas.

Para una variación de la salsa de espinacas y alcachofas, recubran un pan integral sin levadura con corazones de alcachofa troceados

(1 lata, escurrida y aclarada), 2 tazas de espinacas baby, 4 onzas de crema de queso (cortada en trocitos) y 1 taza de queso feta desmigajado. Hornee a 400 °F hasta que la base se tueste, 15–20 minutos.

**Base de hongos.** He aquí una sabrosa versión sin gluten. Coloque cuatro hongos portobello (sin los tallos) bocabajo en una fuente para el horno. Hornee 10 minutos a 400 °F. Saltee 1 lata (14 onzas) de tomates troceados con 1 cucharadita de pasta de tomate, 1 cucharadita de orégano y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de azúcar. Ponga la salsa sobre los portobello, recubra con mozzarella rallada y hornee 10 minutos más. ●



## 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