

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2013



Lexington School District One
Parenting Center

BOCADOS SELECTOS

Perrito de huevo

Si quiere una comida sana con pan, pruebe esta ingeniosa variación de los huevos revueltos. Saltee verduras troceadas (pimiento rojo, cebollas y papas, por ejemplo) hasta que se ablanden. Bata los huevos con leche descremada y añádalos a las verduras. Dé vueltas rápidamente hasta cuajar los huevos. Colóquelos en un panecillo integral para perritos calientes y aliñe con un poquito de salsa de tomate.

Representar el clima



¿Qué tiempo hace? Su hija se lo puede mostrar, en lugar de decirselo, con esta dinámica idea. Dígale que mire fuera de casa

y que se “convierta” en el tiempo. Podría girar con rapidez como el viento, dar patadas con los pies y golpearse los brazos para el trueno o bailar con los brazos estirados en un día soleado.

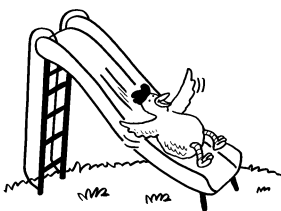
¿SABÍA USTED?

Una forma de enterarse de si su hijo pesa un peso saludable es determinar su IMC (índice de masa corporal). Cuando vayan a su próximo examen físico, el médico puede decirles el número y explicarles cómo encaja en el patrón de crecimiento de su hijo. Es también un buen momento para comentar los hábitos de comidas y de ejercicio físico de su hijo.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué cruzó el pollo el parque?

R: ¡Para pasar al otro tobogán!



Comida rápida más sana

Para muchas familias atareadas la comida rápida es una realidad de la vida. Si ustedes están en ese grupo, procuren limitarse a comerla sólo de vez en cuando. Y cuando coman comida rápida, estas ideas ayudarán a su hija a elegir mejor.

Dé opciones

Sugíerale a su hija varios platos más sanos y dígale que elija entre ellos. Por ejemplo, podría sugerirle una hamburguesa sin nada más, un sándwich de pollo asado o un batido de yogurt. En la tienda de bocadillos podría ofrecerle sándwiches de pechuga de pollo, de jamón o de verduras. A continuación, pregúntele si quiere agua o leche (pero no mencione los refrescos).

Hablen de los condimentos

Hasta el sándwich más sano o una ensalada pueden resentirse al añadir condimentos con mucha grasa o mucho sodio. Anime a su hija a pedir queso “ligero” (con menos calorías) y a eliminar la mayonesa y las “salsas especiales”. Por otro lado, deje que añada cuantas verduras quiera.

A gusto con los deportes

Participar en un deporte puede fortalecer a su hijo... o derrotarlo. Consiga que las actividades atléticas sean una experiencia positiva para su hijo con estas estrategias:

- Ponga los partidos en perspectiva. A la edad de su hijo los deportes deben centrarse fundamentalmente en la diversión y el desarrollo de destrezas. Pregúntele qué le gusta más de los entrenamientos o de los partidos, en lugar de centrarse en su rendimiento o en el resultado.

- Anímelo a que se ponga objetivos, pero asegúrese de que sean realistas. Podría procurar tocar la pelota tres veces durante un partido o intentar un movimiento que ha estado practicando.

- Evite los comentarios sobre el tamaño o el cuerpo de su hijo. Concéntrese en las amistades que hace, las posiciones en las que juega o el esfuerzo que realiza (“Me encantó cómo intentaste llegar al rebote”).



Todo integral

La mayoría de los establecimientos de comida rápida y de sándwiches ofrecen pan más sano así que aproveche la oportunidad para conseguir una porción de cereales integrales. Pida el sándwich para su hija en pan de trigo integral o panecillos integrales.

Guarniciones sanas

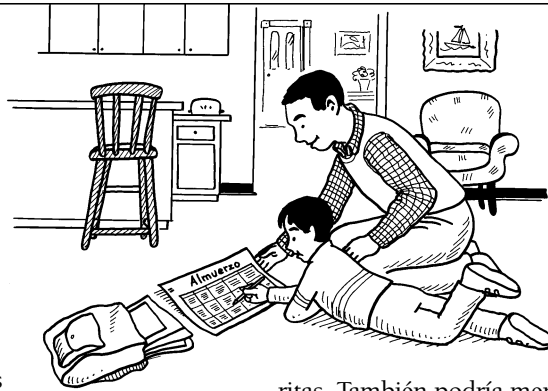
Eliminen las papas fritas y elijan en cambio palitos de zanahoria o rodajas de manzana. Si llevan la comida a casa, podrían cocinar en el microondas habichuelas o arvejas congeladas y cortar un melón o una piña para servir como guarnición. Esto añadirá nutrientes importantes a cualquier comida rápida. 🍓



Plan para el comedor escolar

¿Por qué debería su hijo comprar la comida en el comedor escolar? Las comidas del comedor son hoy más sanas que nunca debido a los nuevos estándares nacionales de nutrición. Además, si su hijo come en la escuela usted puede eliminar “preparar almuerzo” de su lista de cosas que hacer! Considere estas tres sugerencias.

1. Repase con su hijo el menú de la escuela. Podrían poner un círculo alrededor de sus platos favoritos y decidir lo que él pondrá en su bandeja al día siguiente. Hablen de los platos del menú



(“El burrito de puerco parece rico”). Si usted muestra interés por las opciones, su hijo compartirá su entusiasmo.

2. Comenten lo que come en la escuela. ¿Qué es lo que más le gusta? ¿Qué tiró a la basura? Usted podría sugerirle que escriba a la encargada del comedor para hablarle de sus comidas favoritas. También podría mencionar lo que no le gusta y recomendar alimentos nuevos que puedan servir en el comedor.

3. Coma en la escuela con su hijo. Compre usted también un almuerzo en la escuela y manifieste entusiasmo por lo que come. *Nota:* Si no puede escaparse de su trabajo, quizá uno de los abuelos u otro familiar tenga tiempo para comer con su hijo algún día en el comedor escolar. ♥

DE PADRE A PADRE ¿Premios por comer verduras?

Algunas de mis amistades dan pegatinas a sus hijos o les prometen un postre si se comen las verduras. Yo no sabía si esto era buena idea, así que le pregunté a mi vecina Kathy que es especialista en nutrición.

Kathy me dijo que los premios quizá conseguirían que mis hijos comieran verduras a corto plazo, pero no a largo plazo. “El objetivo es conseguir que les gusten las verduras, no sólo que se las coman ahora”, me explicó. Además, me dijo, al darles galletas como premio se les enseña a valorar los dulces más que las verduras.



¿Su consejo? Servir verduras con naturalidad, como parte de cada comida. Dar por sentado que mis hijos las probarán, pero si no lo hacen, intentar no darle excesiva importancia. Y sobre todo, es importante que no me rinda. ¡Me sorprendió enterarme de que se pueden necesitar 14, 16 o incluso 20 intentos antes de que a un niño empiece a gustarle un alimento nuevo! ♥

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.

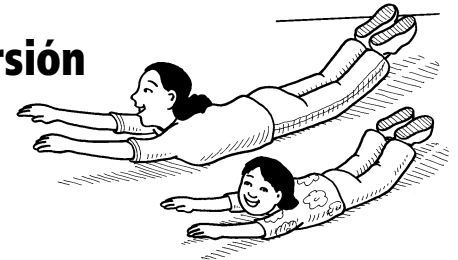
ISSN 1935-4673



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicio = diversión

Cuando los niños son pequeños, el ejercicio no es ejercicio, es simplemente pura diversión. Ponga a prueba estas ideas para incluir más actividad física en el día de su hija.



Supermán. Tiéndanse en el piso con los brazos estirados frente a ustedes (como si estuvieran volando). Levanten del piso los brazos y las piernas al mismo tiempo y mantengan la postura cinco segundos. Bajen los brazos y las piernas. “Vuelen” 10 veces más.

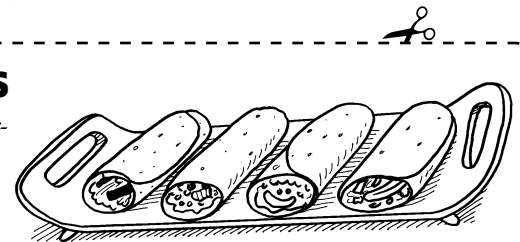
Salto de tijera con burbujas. Dígale a su hija que haga saltos de tijera mientras usted hace burbujas soplando en su dirección. ¿Cuántas burbujas puede atrapar mientras salta? Cambien de papel, y que ella le envíe burbujas mientras usted hace saltos de tijera.

Danza congelada. Pongan música y bailen todo lo que puedan. Cuando usted detenga la música, todo el mundo se queda quieto en el sitio. Mantengan la posición 10 segundos y vuelvan a hacer sonar la música. ♥

EN LA COCINA

Ricos rollitos

Empiece con una tortilla integral, añada ingredientes sanos y haga un rollito que se convertirá en una comida para comer con la mano o en una merienda. He aquí recetas para rollitos que serán un éxito en su familia.



Arcoiris. Pique verduras de varios colores (tomates, zanahorias, calabacita amarilla, pimiento verde). Extienda una fina capa de hummus en una tortilla y añada las verduras en filas por color.

Griego. Cubra una tortilla con tzaziki (aliño de yogurt y pepino) o con yogurt griego. Ponga encima res o cordero previamente cocinados, trocitos de pepino, cebolla picada, lechuga en tiras y queso feta.

Cacahuete y banana. Extienda mantequilla de cacahuete baja en grasa sobre una tortilla. Coloque por encima rodajas de banana y granola y condimente con un chorrito de miel.

Pollo. Recubra una tortilla con una fina capa de pesto. Añada pollo cocinado, tomates secos al sol (no empacados en aceite) y hojas de espinacas.

Idea: Los restos de carne y verduras son perfectos para los rollitos. ¡Sean creativos con la cena de la noche anterior! ♥