

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2019

Perris Elementary School District

Nutrition Services



BOCADOS SELECTOS

Alimentos y canciones

Interese a su hija en que coma alimentos nuevos animándola a que invente canciones sobre ellos. Podría elegir una melodía conocida (por ejemplo, “María tenía un corderito”) y cambiar la letra para que describa el sabor, el color, la textura o el olor del alimento. *Ejemplo:* “María asó un camote, dulce como la miel”.

Juegos para el recreo

Salga al aire libre con su hijo y enséñele juegos con los que usted disfrutaba

cuando tenía su edad, como el pilla-pilla congelado o el pañuelo. Descubrirá otras formas de hacer actividad física durante el recreo y aprenderá juegos nuevos que podrá compartir con sus compañeros. *Idea:* Pídale

que le enseñe a usted un juego para el recreo que usted no conozca.



¿SABÍA USTED?

Casi uno de cinco niños en los EEUU es obeso. Como septiembre es el Mes Nacional contra la Obesidad Infantil, procuren hacer una promesa en familia que les ayude a todos a mantener un peso sano. Por ejemplo, podrían dar un paseo después de cenar y beber sólo agua y leche descremada.

Simplemente cómico

P: ¿Qué alimento no tiene ni comienzo ni fin?

R: Un panecillo bagel.



A la mesa

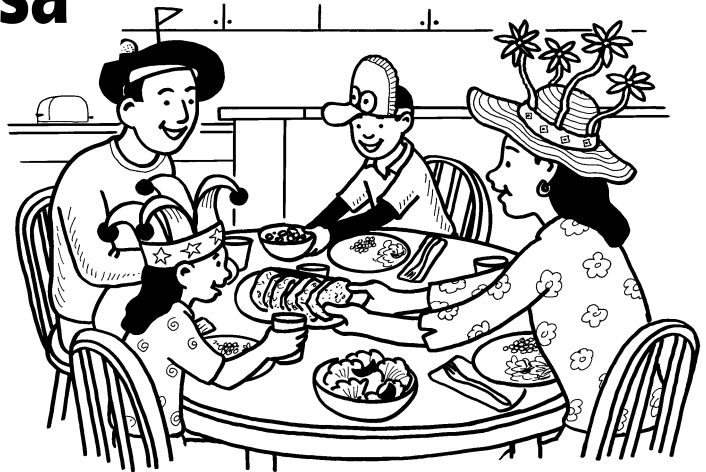
Comer en familia puede reforzar los vínculos familiares e inspirar a su hijo a que coma alimentos más sanos. Usen estas ideas para planear con regularidad comidas que esperará con ilusión.

Conviértanlo en un hábito

Coman juntos con tanta frecuencia como pueden y pronto todos se habituarán a ello. Elijan un horario cómodo para su familia. Puede que un día tengan que cenar tarde después del entrenamiento de fútbol y que otra mañana desayunen más temprano antes de irse a trabajar y al colegio.

Involucren a los hijos

A su hijo le interesará más comer la comida si él ha ayudado a prepararla. Podría hacer un plato sano como ensalada de fruta. También podría poner la mesa y llenar de agua los vasos. *Idea:* Dígle que cree mantelitos recortando de revistas viejas



fotos con alimentos nutritivos y pegándolas en cartulina.

Añadan ilusión

Conviertan la mesa en un lugar alegre con comidas especiales. Podrían organizar una “cena de sombreros locos” (todos usan un sombrero que han hecho o decorado). Usen los sombreros como tema de conversación. (“¿Qué sombrero más increíble. ¿Cómo se te ocurrió hacerlo?”) O bien, que cada comensal elija un personaje de un libro de cuentos y se comporte como ese personaje a lo largo de toda la comida. ♥

Apaguen las pantallas, enciendan la diversión

Fomenten la actividad física de su hija poniendo límites al tiempo que pasa frente a la pantalla y animándola a jugar al aire libre.

● **Den normas.** Dígle cuándo tendrá tiempo frente a la pantalla y cuándo no. Por ejemplo, en días lectivos podría permitírsele sólo después de que juegue al aire libre, haga los deberes y cene.

● **Proporcionen inspiración.** Dígle que llene una cesta con juguetes activos como una cuerda de saltar, pelotas, un bate y un Frisbee. Luego coloquen la cesta junto a la puerta para que le resulte fácil agarrar el equipo cuando salga.

● **Planeen de antemano.** Dígle que haga planes con sus amigas para jugar al aire libre. Podría organizar un partido semanal de kickball o de escondite, por ejemplo. ♥



Menos desperdicios, menos caprichos

¿Sabía usted que casi un tercio de la comida del mundo termina en la basura? Su familia puede evitar el desperdicio de alimentos— además de ahorrar dinero y proteger el medio ambiente— con estos consejos.

Limitense a una lista. La reducción del desperdicio de alimentos empieza comprando sólo lo que necesitan. Pídale a su hija que ayude a planear una semana de comidas sanas y hagan una lista de la compra. Vayan juntas



a la compra y compren sólo lo que tienen en la lista.

Sírvanse lo que vayan a comer. Anime a su hija a que se ponga en el plato sólo lo que se vaya a comer. He aquí una buena estrategia: Debería servirse menos de lo que cree que quiere y luego puede servirse más si aún tiene apetito.

Guarden bien los restos. Díglele a su hija que rotule los recipientes de los restos de comida con la fecha y el contenido. Coloquen los alimentos frescos con fechas más antiguas en primera fila de la nevera para que no se les olviden. Si no van a usar los restos inmediatamente, métanlos en el congelador. ♥

P&R

Cómo gestionar las alergias alimentarias en la escuela

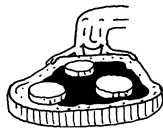
P: Mi hija es alérgica a los huevos y empieza a ir a la escuela este año. ¿Qué pasos debería dar para que no corra riesgos?

R: En primer lugar, hable con la maestra de su hija, con la encargada del comedor escolar y con la enfermera. Le explicarán las normas para proteger a los estudiantes con alergias, por ejemplo cómo puede elegir su hija alimentos seguros en el comedor escolar.

Al mismo tiempo, enseñe a su hija a responsabilizarse de la gestión de su alergia. Por ejemplo, debería comer sólo su propia comida y no aceptar comida de otros estudiantes. Explíquelo que no puede comer alimentos hechos en casa como los pastelitos de cumpleaños, dado que no hay forma de saber que no contienen huevo.



Finalmente, cerciórese de que conozca los síntomas de una reacción y díglele que busque inmediatamente la ayuda de una persona mayor si siente alguno o si piensa que ha estado expuesta a los huevos. ♥

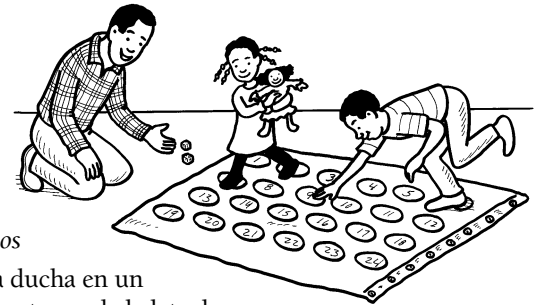


RINCÓN DE ACTIVIDAD

Ejercicio matemático

Hagan en casa esta variación del juego Twister y su hijo mejorará el equilibrio y la flexibilidad mientras practica las matemáticas.

Materiales: marcadores lavables o de borrado en seco, lata de sopa, cortina de baño vieja (sin decoraciones), dos dados



1. Que su hijo convierta la cortina de la ducha en un tablero de Twister. Tiene que trazar el contorno de la lata de sopa para hacer 4 filas de 6 círculos y luego numerar los círculos del 1 al 24.
2. Una persona canta los números. En el turno de cada jugador, el cantador lanza los dados, usa los números para formular un problema matemático y dice qué mano o pie coloca el jugador en el círculo que contiene la respuesta. Así que si elige el pie izquierdo y lanza el 2 y el 3 podría decir: "Pie izquierdo en 2×3 ". El primer jugador pone el pie izquierdo en el 6 y lo deja allí hasta su próximo turno.
3. Continúen jugando hasta que sólo quede un jugador en pie: es el ganador.

Nota: Si un jugador necesita un círculo que ya está cubierto, el cantador pone un nuevo problema. ♥

EN LA COCINA

Las tostadas como arte

Su hijo puede "pintar"

una rebanada de pan integral tostado con puré de frijoles negros y decorarla con rodajas de aguacate, granos de maíz y salsa con trocitos. ¡Ésta es una divertida forma de crear una obra de arte comestible! He aquí algunas más.

Postre helado

Pintura: Crema de queso sin grasa
Adornos: Arándanos, rodajas de fresa, canela en polvo

Mediterráneo

Pintura: Hummus
Adornos: Rodajas de pepino, mitades de tomatitos cereza

Selva lluviosa

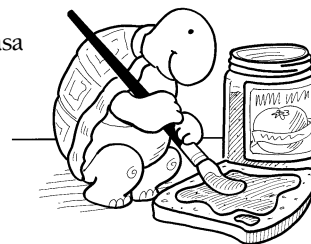
Pintura: Manteca de nueces o de semillas
Adornos: Rodajas de banana, coco rallado

Pizza

Pintura: Salsa de tomate
Adornos: Mozzarella baja en grasa rallada, hojas de espinacas, rodajas de champiñones

Jardín

Pintura: Puré de arvejas
Adornos: Rodajas de rabanitos, queso feta desmigajado ♥



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
800-394-5052 • 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