

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2019

Perris Elementary School District

Nutrition Services



BOCADOS SELECTOS

Preparación de comidas y matemáticas

Las atareadas noches entre semana serán más llevaderas —y su hijo practicará las matemáticas— con esta idea. Pídale que doble la receta de lo que usted va a cocinar el fin de semana, por ejemplo los frijoles entomatados para la merienda del sábado o los huevos guisados del desayuno del domingo. Luego congele la mitad y guárdenla para un día de la semana.

Ejercicios para el corazón

La actividad física vigorosa diaria es buena para el corazón de su hija y en general para su salud. Inmediatamente después de realizar actividad física (correr al aire libre, caminar de la escuela a casa, jugar al hockey), dígame que haga un rápido examen de su cuerpo. ¿Está sudando? ¿Le bate rápido el corazón? Si la respuesta es sí es que ha hecho ejercicio vigorosamente.



¿SABÍA USTED? Las verduras con hojas de color verde oscuro tienen más nutrientes que la lechuga iceberg. Para la próxima ensalada de su hijo elija espinacas, col rizada, arúgula o lechuga romana. Si sólo quiere comer iceberg, introduzca otras verduras añadiendo más poco a poco a cada ensalada que coma.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene una boca grande pero nunca habla?

R: Un frasco.



El otoño es para excursiones sanas

Con sus temperaturas más frescas y su abundancia de frutas y verduras, el otoño es una estación magnífica para las excursiones sanas en familia. He aquí unas cuantas ideas.

Recojan manzanas

Elijan manzanas maduras y jugosas en un huerto o en la tienda. Su hija puede elegir distintas variedades como Red Delicious, Granny Smith y Macintosh. Luego, hagan una fiesta para probarlas y ver qué tipo le gusta más a cada uno de ustedes. Luego incorporen las manzanas a las comidas. Por ejemplo, añadan rodajas finas al sándwich de pavo o daditos a la avena.

Visiten un mercado

Vayan a un mercadillo de agricultores o puesto de frutas y verduras y que su hija elija algunas vistosas verduras otoñales. Dependiendo de dónde vivan podría encontrar calabaza tipo bellota, nabos, brócoli, calabazas o col. En casa puede jugar a



las tiendas con esas verduras. Haga usted de cliente y hablen del sabor y la textura de cada alimento. Luego sirvan sus sanas “compras” en la cena.

Marcha de “bingo”

Vayan de marcha para hacer ejercicio y apreciar el paisaje otoñal. Antes de salir, dígame a su hija que haga un tarjetón de bingo lleno de cosas que normalmente ven en su región esta temporada del año. *Ejemplos:* hoja roja, bellota, ardilla, piña, bandada de gansos. Los miembros de su familia tachan cada objeto cuando lo vean. Consigan cinco en fila y digan “¡Bingo!”

El deporte forma el carácter

Practicar un deporte no sólo ayuda a su hijo a mantenerse en forma y aprender nuevas destrezas, sino que además puede formarle el carácter. Ayúdelo a que triunfe física y mentalmente con estos tres consejos.

1. Alabe su esfuerzo, su actitud positiva y su deportividad, en lugar de concentrarse en ganar.
2. Alabe la responsabilidad. Dígame que se ocupe de su equipo y que lave su uniforme y ropa de entrenamiento.
3. Dé ejemplo respetando a los jugadores, los entrenadores y los árbitros.

Consejo: Cerciórese de que su hijo lleva meriendas sanas y una botella de agua en su bolsa de deportes.



"Magia" con microondas

Concédele protagonismo al microondas en su cocina ¡y usted y su hijo podrán preparar sanas comidas en casi nada de tiempo! Tenga en cuenta estas ideas.

Papas. Agujeree varias veces dos papas russet o dos camotes con un tenedor para que escape el vapor (y no exploten las papas). Luego cocine en el microondas 7–10 minutos.

Pan. Refresque los panecillos bagel y el pan. Envuélvalos en una toalla de papel seca y cocine en el micro 10–15 segundos hasta que se ablanden.

Verduras. Cocine al vapor verduras frescas o congeladas como brócoli, coliflor y habichuelas. Coloque las verduras en un cuenco apto para el microondas con 1 cucharada de agua por cada taza de verduras. Cocine fuego alto 3 minutos hasta que estén tiernas y crujientes.



Coloque la fruta entera en el micro y caliente 20 segundos. Cuando se enfríe, pártala por la mitad y exprímala. ♥

Maíz. Cocine maíz en el microondas ¡sin quitar la farfolla! Cocine dos mazorcas 4–5 minutos y retire fácilmente la farfolla y los pelos del maíz.

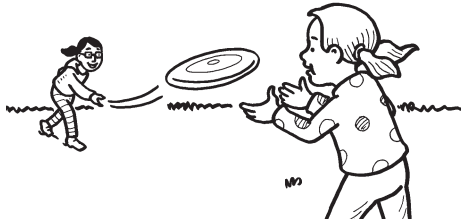
Bananas. Madure rápidamente una banana. No quite la piel y agujereela con un tenedor. Caliente 30–90 segundos, hasta que se ablande ligeramente.

Cítricos. Saque más jugo de los limones o las limas.

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Lanzamiento de Frisbee

Jugar con un Frisbee refuerza en su hija la coordinación de manos y ojos y la mantiene activa. Añada variedad con estos retos:



- Colóquense a unos cuantos pies de distancia y láncese el Frisbee. Cada vez que lo atrapen, den un paso atrás. Comprueben a cuánta distancia pueden estar antes de fallar. Luego regresen a las posiciones iniciales y jueguen de nuevo.

- Cuelguen de un árbol un aro hula. Las jugadoras se colocan a ambos lados del aro y se lanzan el Frisbee a través del aro. Cuenten las veces que lo atrapan sin fallar.

- ¿Quién puede lanzar más lejos el Frisbee? Lánzelo por turnos y usen una piedra para marcar el lugar donde aterriza. ♥

DE PADRE A PADRE

Cocinar con los amigos

A mi hijo Garrett le encanta cocinar así que no me sorprendió cuando dijo que quería invitar a un amigo a cocinar con él en casa. Buscamos en la red recetas sanas y aptas para niños y se nos ocurrió una estupenda idea: "sushi" en cubitera.

Cuando llegó el amigo de Garrett se pusieron a cocinar el arroz. (Les dije que usaran arroz de grano corto porque es pegajoso.) Ellos lo midieron y lo pusieron en la cacerola y yo me encargué de la estufa. Mientras se cocía el arroz, cocinaron en el microondas espárragos, habichuelas y zanahorias pequeñas para usarlas como condimento. Yo partí las verduras y ayudé a los niños a hacer huevos revueltos.

Cuando se enfrió todo, los niños recubrieron una cubitera con aerosol de cocina, pusieron verduras y huevo en cada sección y las rellenaron bien con arroz. Enfriaron la cubitera cinco minutos, luego sacaron sus sushi y se los comieron. ¡El amigo de Garrett se divirtió tanto que ya ha invitado a mi hijo a cocinar en su casa! ♥



EN LA COCINA

Mojar en yogur

El yogur es un desayuno nutritivo y es también excelente para mojar en las meriendas o con las guarniciones. Con 1 taza de yogur griego natural, su hija puede hacer rápidamente estas deliciosas golosinas.

Moje de eneldo

Mezclen con el yogur $\frac{1}{2}$ cucharada de eneldo fresco y otro tanto de cebollino (o $\frac{1}{2}$ cucharadita seco). Sirvan con galletitas saladas integrales o chips de pan pita horneado.



Toque de canela

Mezclen con el yogur $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de nuez moscada y otro tanto de extracto de vainilla. Tendrán una refrescante merienda para después del colegio mojando palitos de pretzel integrales o fresas.

Almendra y arce

Añadan al yogur 1 cucharadita de sirope de arce y $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de almendra. Incorporen $\frac{1}{4}$ de taza de láminas de almendras. Es perfecto para comer con fruta o con galletas integrales bajas 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 CCH Incorporated 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 800-394-5052 • rfcustomer@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