

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2020

Western Arizona Council of Governments

Head Start



BOCADOS SELECTOS

Nutritivo y rebajado

Su hijo puede recortar imágenes de alimentos saludables que quiere comer esa semana cada vez que reciban una nueva circular del supermercado. Podría pegarlas en un papel para hacer una lista ilustrada de la compra. Luego puede usar su lista cuando vayan a la tienda o compren en la red.

Dé ejemplo

Su hija observa lo que usted hace. Así que si va a correr o a montar en bici, menciónesele. O mejor aún, ¡invítela a que se una a usted! Den un paseo después de cenar, sigan un vídeo de yoga o anuncie que es el momento de hacer los estiramientos de la mañana. Así se irá habituando a estar en buena forma toda su vida.



¿SABÍA USTED?

Muchos frijoles y otras legumbres alimentan “por partida doble”, es decir, pertenecen al grupo de las proteínas y de las verduras. Para añadir más legumbres a la dieta de sus hijos, usen frijoles pinto en los tacos, añadan garbanzos a las ensaladas e incluyan lentejas en las sopas. *Nota:* Las habichuelas, las habas de lima verdes y las arvejas cuentan sólo como verduras.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué te vas temprano a la cama por la noche?

R: Porque la cama no vendrá donde estás tú.



Un comienzo sano

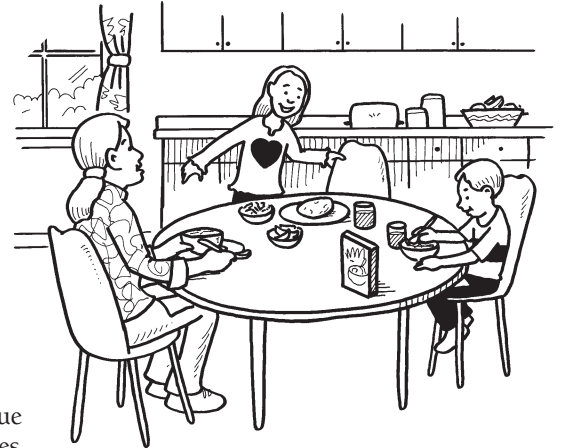
Muchas son las cosas que han cambiando este año en el mundo de su hija, pero una permanece igual: Necesita una dieta equilibrada para estar sana. He aquí respuestas a preguntas que quizá se haga con el nuevo curso escolar en marcha.

P: *Mi hija dice que no tiene hambre para desayunar cuando se levanta. ¿Qué puedo hacer?*

R: Un desayuno completo le da energía a su hija y la ayuda a concentrarse en la escuela. Dígale que termine lo que hace de costumbre por la mañana antes de desayunar o que desayune en el colegio si existe esa opción. También podría apetecerle más si come cosas distintas al típico desayuno. Podría calentar los restos de la cena o asar una papa en el microondas y que ella elija los condimentos.

P: *Mi hija quiere picotear todo el día cuando está en casa. ¿Cómo puedo fomentar los buenos hábitos?*

R: Quizá su hija no coma lo suficiente en las comidas si tiene hambre poco tiempo después. Procure que evite los tentempiés 1–2 horas antes de cada comida para que llegue a la mesa con apetito. Cuando coma



entre horas, sugiérole opciones sanas como chícharos chinos o pepitas de calabaza.

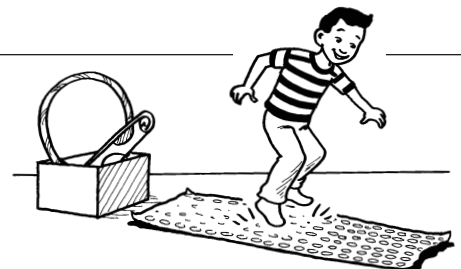
P: *Últimamente hemos comido más en casa. ¿Qué me aconsejan para añadir interés a las comidas familiares?*

R: Dígale a su hija que piense en temas divertidos como Lunes de Macarrones o Sábado Sopero. O si suelen salir a cenar comida tailandesa o mexicana, busquen recetas de sus platos favoritos y cocínenlos todos juntos. Cuando haga buen tiempo podrían buscar un rincón agradable y comer al aire libre. 🍷

Un gimnasio en una caja

Anime a su hijo a que haga más actividad física con un “gimnasio portátil”. Dígale que llene una caja o un recipiente grande con equipo divertido y que luego piense en formas creativas de usarlo. Comparta con él estas ideas para animarlo.

- **Plástico de burbujas.** Comprueba lo rápido que puedes explotar todas las burbujas con los pies.
- **Sábana Twister.** Con cada mano o pie en distintos círculos, haz volteretas o pasos de cangrejo (caminando a cuatro patas, pero boca arriba).
- **Aro hula.** Coloca el aro en el suelo y entra y sal de él saltando 10 veces. 🍷



Cocina creativa para niños

¿Quiere aumentar las posibilidades de que su hijo coma alimentos sanos? Hagan actividades ideales para los niños como las siguientes.

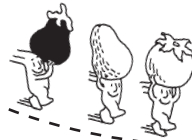
Jugar con formas. Deje que su hijo use un cortapastas para hacer formas con los alimentos. Quizá le apetezca más comer las quesadillas de espinacas y champiñones si tienen forma de dinosaurios. O tal vez pruebe los sándwiches de pepino y queso crema si puede recortarlos en forma de estrella.

Añadir color. ¿Titubea su hijo ante los cereales integrales? Hagan esta prueba. Dígale que



estruje frambuesas o arándanos sobre un colador y que recoja el jugo en un cuenco. A continuación, que añada los trozos de baya, junto con alguna baya entera, a la masa de panqueques o magdalenas integrales. ¡Guarden el “tinte” para que decore con un pincel y el jugo de la fruta lo que cocinen!

Crear imágenes. Sugíerale a su hijo que cree una obra maestra en su plato. Dele unos cuantos alimentos sanos, incluyendo algunos que le gusten y otros que no. Podría hacer “nubes” con requesón descremado y un “sol” de piña brillando sobre un campo de “flores” con “tallos” de habichuelas y “pétalos” de fresa. ♥



DE PADRE A PADRE Sustituciones inteligentes

Durante la primavera y el verano fuimos menos veces al supermercado y, por lo tanto, no siempre teníamos los ingredientes que necesitábamos. Lo bueno de esto es que aprendí a sustituir distintos ingredientes y compartir mis descubrimientos con mi hijo Blake le ha ayudado a ser más flexible sobre lo que come.

Le pedí a Blake que hiciera una gráfica titulada “¿No tienes eso? ¡Usa esto!” Por ejemplo, cuando se nos

terminó la mantequilla para hacer galletas de avena y pasas usé en su lugar la misma cantidad de bananas muy maduras aplastadas. Cuando no teníamos pasta o

carne molida, hice cuscús, añadí salsa para pasta y calenté albóndigas de pavo congeladas para completarlo.

Cada vez que sustituimos un ingrediente, Blake lo añade a la gráfica para recordarlo en el futuro. Descubrimos con frecuencia que la comida sabe igual de rica—y a veces incluso mejor—con una sustitución creativa. ♥

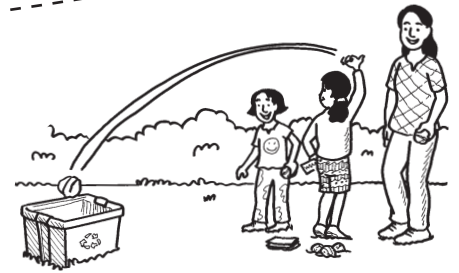


RINCÓN DE ACTIVIDAD

Apunta y lanza

Ayude a su hija a que haga ejercicio y mejore sus lanzamientos con estos juegos para el patio.

Materiales: 10 pelotas de semillas (o pelotas hechas con pares de calcetines), cubeta del reciclaje vacía o cualquier otro recipiente grande



1. Por encima, por debajo. Dígale a su hija que se coloque a 10 pies de distancia del recipiente y ponga un cronómetro mientras lanza al recipiente las pelotas por encima del hombro. Láncelas de vuelta las que caigan al suelo. Ella debe atraparlas y lanzarlas a la cubeta, esta vez por debajo del hombro. ¿Cuánto tarda en meter las 10 pelotas?

2. Retos de lanzamiento. Dígale a su hija que escriba cinco retos en otras tantas fichas de cartulina. *Ejemplos:* “Usa la mano con la que no sueles escribir”. “Levanta una pierna y lanza por debajo de ella”. “Lanza hacia atrás por encima del hombro”. Seleccionen una ficha por turnos y usen ese movimiento para lanzar una pelota de semillas a la cubeta (a 10 pies de distancia). Gana la primera persona que complete todos los lanzamientos. ♥

EN LA COCINA

Cuencos de arroz

Con una forma fácil y sana de preparar la cena, conseguirá que participe toda la familia. Cocinen arroz integral y que cada uno se haga su propio cuenco de arroz.

Con un huevo encima

Añadan: verduras crudas (zanahoria rallada, hojas de col rizada joven, dadito de pepino, cebolleta verde en rodajitas finas) y un huevo estrellado

Condimenten con:

semillas de sésamo y unas gotas de salsa de soja baja en sodio

Burrito en cuenco

Añadan: frijoles negros cocidos, mitades de aceitunas negras y queso cheddar rallado bajo en grasa

Condimenten con: trozos de aguacate y salsa

¿Y un poco de hummus?

Añadan: verduras variadas asadas en el horno como coles de Bruselas, brócoli, zapallo anco y camotes

Condimenten con: salsa de hummus (mezclen poco a poco agua templada con el hummus hasta que adquiera la consistencia de aliño para ensalada) ♥



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