

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2021

Western Arizona Council of Governments

Head Start



BOCADOS SELECTOS

Pinceles de la naturaleza

Anime a su hija a que coma frutas y verduras dejando que “pinte” con los trozos que queden. Por ejemplo, podría mojar en pintura la parte de arriba de una zanahoria, el corazón de una manzana y la corona de una piña. Luego puede usar esos “pinceles” para extender pintura o hacer impresiones sobre papel a fin de crear una imagen.



Bailar con ritmo

¡Pongan música animada para un baile con su hijo! Añadan accesorios para animarlo a que se mueva aún más. Podría girar en círculos mientras agita cintas. Sugíerale también que incorpore un aro hula o un balón de fútbol a sus movimientos.

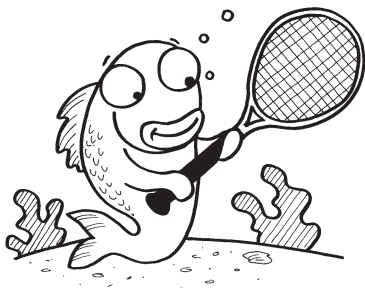
¿SABÍA USTED?

A los niños les pueden apeteecer los refrescos o los dulces al ver que sus personajes favoritos de TV y de cine los disfrutan. Busque ejemplos de colocación de productos cuando vea programas con su hija. Indíquele que el mero hecho de que un personaje coma o beba algo no significa que sea sano. ¿Puede pensar en alternativas más sanas?

Simplemente cómico

P: ¿Por qué no juegan los peces al tenis?

R: Porque temen quedarse atrapados en la red.



Desayunos por el mundo

¿Qué desayunan los niños de otros países? Anime a su hijo a que amplíe su definición de “alimentos para el desayuno” con estas ideas inspiradas por platos populares en tierras lejanas.

Tallarines

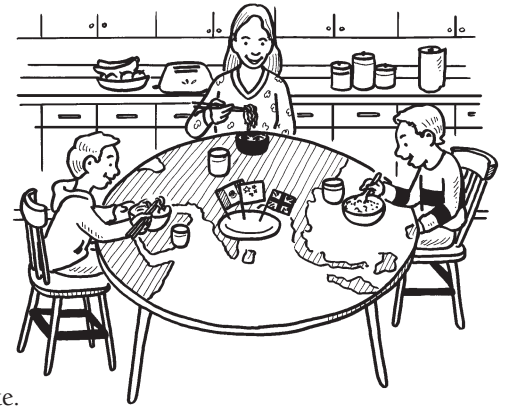
Los niños de muchos países asiáticos comen tallarines de desayuno. Caliente la pasta que haya sobrado en caldo de pollo o vegetal para hacer sopa. Su hijo podría también condimentar los tallarines con aceite de sésamo y manteca de cacahuete. Pongan por encima zanahoria rallada para añadir algo de crujiente y vitamina A. *Idea:* Aprendan a comer tallarines con palillos viendo tutoriales en la red.

Crema de avena

En el Reino Unido, los niños llaman a la crema de avena *porridge* en lugar de *oatmeal*. Y los padres saben que les da energía duradera a sus hijos, y que es una forma inteligente de empezar la jornada. Sugíerale a su hijo que haga una cara sonriente en su crema de avena colocando trozos de manzana, pasas y arándanos.

Frijoles

Los frijoles añaden fácilmente proteína extra al desayuno. En algunos países de



América Latina, los niños comen frijoles con sus huevos. Recubran una tortilla de maíz caliente con un huevo frito, frijoles negros cocidos, trocitos de tomate y queso bajo en grasa rallado. Su hijo puede comerlo acompañado de una fruta tropical como mango o kiwi.

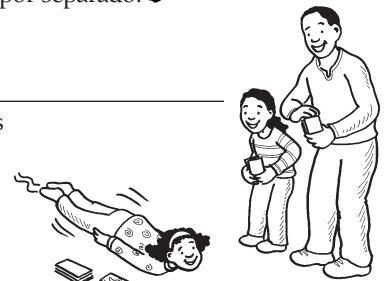
Sándwiches

Muchos países tienen su propia versión de un sándwich para el desayuno. Para un toque de Oriente Medio, prepare platillos de *hummus*, huevo cocido y trozos de pepino y tomate. Su hijo puede meter todo en un pan pita integral o comer los ingredientes por separado. ♥

Ejercicio en los naipes

Aproveche la afición de su hija por los juegos de cartas para mantenerla activa. ¿Cómo? ¡Animándola a que cree su propia baraja de naipes de ejercicio físico y juegue con ella!

1. Dígale a su hija que escriba e ilustre 20 ejercicios en otras tantas fichas de cartulina. *Ejemplos:* “Colócate como un flamenco”. “Retuércete como un gusano”. “Corre hacia atrás en círculos”.
2. A continuación su hija puede barajar las cartas y repartirlas todas boca abajo.
3. La primera jugadora descubre la carta de encima y lanza dos dados. Debe hacer el movimiento el número de veces que le ha salido y se anota ese número de puntos.
4. Cuando hayan usado todos los naipes, gana el puntaje más alto. ♥



Estrategias dulces para menos azúcar

Los refrescos y otras bebidas dulces son la fuente principal de azúcar en la dieta de los niños. Pero no son la única fuente. Ayude a su hija a reducir lo dulce con estas estrategias.

Limitarse al agua y a la leche. Acostumbre a su hija a beber fundamentalmente agua (o agua con gas) y leche natural descremada. Entre 4 y 8 onzas de jugo natural 100%—incluyendo el jugo de naranja—es lo máximo que debería beber por día.



Elegir con cuidado los condimentos. Enseñe a su hija a buscar las palabras “no added sugar” (sin azúcar añadida) en las etiquetas de productos como ketchup, salsa para pasta y mermeladas. Si no hay una variedad sin azúcar añadida, ayúdela a comparar etiquetas para encontrar la que tenga menos azúcar. ¡Una marca de mermelada puede tener 7 gramos de azúcar mientras que otra tiene 12!

P&R Hacerse vegetarianos

P: Mi hija quiere hacerse vegetariana. ¿Cómo puedo hacer comidas que tanto ella como los carnívoros de nuestra familia coman?

R: Plantee la pregunta a su familia. Pregúntele qué platos sin carne les gustan. Su hija podría hacer una lista con los que todos aprueban como las tortas de huevo y verduras, la coliflor al curry y la sopa de lentejas. Luego incluyan esos platos en el menú un par de veces por semana.



Otras noches, busque formas de darle una alternativa sin carne a su hija. Podrían buscar recetas para comidas que se puedan hacer y congelar, como hamburguesas de garbanzos que puede recalentar la noche de hamburguesas. Si cocina fajitas, añada champiñones para un sabor más sustancioso y sirva el pollo o el filete por separado.

Quizá descubra que su familia come menos carne ¡y les gusta! ♥

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

Satisfacerse con la fruta. Dígame a su hija que endulce el cereal y el yogurt con bayas y que recubra los panqueques y los gofres con rodajas de banana. Que cree su propia receta para ensalada de frutas y hánganla de postre. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos a la antigua

A su hijo le encantará escuchar a qué juegos jugaban los niños “de antaño”. Comparta con él algunas anécdotas y luego juegue con él a versiones como éstas.

Jugar al aro

Dibujen líneas con tiza a lo largo de la entrada a casa o en una acera. Después cada jugador usa un palo para rodar un aro hula de un extremo al otro. Gana la primera persona que llegue a la meta.



Béisbol callejero

Jueguen a esta versión del béisbol con una escoba o una vara de medir y una pelota que rebote (como una pelota de tenis). Que su hijo indique dónde están las bases, por ejemplo una manga de riego, árboles o los muebles del jardín. El lanzador lanza la pelota y el bateador intenta golpearla tras un rebote. Jueguen nueve entradas y anótense carreras como en béisbol. Gana el puntaje más alto. ♥

EN LA COCINA

Inspirados por la pizza

La pizza es muy sabrosa, ¡pero puede ser complicado no comer demasiada! Experimenten con estas opciones más sanas.

Barquitas vegetales. Usen verduras como “base”. Corten 2 calabacitas por la mitad a lo largo. Cepillen los lados cortados con aceite de oliva y colóquenlos en una fuente para el horno. Pongan por encima una capa fina de salsa de tomate y recubran con mozzarella rallada baja en grasa. Horneen a 400 °F hasta que

las calabacitas se ablanden y el queso se derrita, unos 12–15 minutos.

Cuencos de pollo. Troceen 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas, 1 pimiento verde y 1 cebolla. Calienten 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén y salteen el pollo y las verduras hasta que el pollo se cocine por completo. Dividan la mezcla en cuatro cuencos. Añadan $\frac{1}{2}$ taza de salsa marinara y $\frac{1}{4}$ de taza de parmesano rallado a cada cuenco y espolvoreen con orégano. ♥

