

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2009

APS Nutrition Services
Linda Dallman, Director

BOCADOS SELECTOS



Golosinas más sanas

Cuando su hijo coma postre, aligérela con estas sugerencias. Sirva sólo una cucharada de helado en un cuenco en vez de en un cucurucho. Corte un pedazo más pequeño de tarta. Partan en dos un pastelillo. Que moje unas cuantas galletas bajas en grasa en leche descremada y que se beba la leche que le dará una sana dosis de calcio.



¿SABÍA USTED?

Los niños asmáticos respiran con más facilidad si están en buena forma física. Anime a sus hijos a participar en actividades como carreras con esprint, gimnasia y béisbol. Suelen desencadenar menos ataques pues requieren breves arranques de energía en vez de esfuerzo constante. Hable con el médico de su hijo sobre cómo controlar el asma



durante un partido y no se olvide de compartir esa información con maestros y entrenadores.

Más magnesio

Comer alimentos ricos en magnesio mantiene sano el corazón de su hija y fuertes los huesos y su sistema inmunológico. Entre las buenas fuentes de magnesio se encuentran el halibut, las legumbres, los frutos secos, las espinacas, las papas, los cereales como el salvado y los copos de avena, los plátanos y el kiwi. Póngase como objetivo 130 mg diarios para niños entre 4 y 8 años y 240 mg para niños entre 9 y 13 años.

Simplemente cómico

P: ¿Qué sucede cuando le cuentas un chiste a un huevo?

R: Que se parte de risa.



El poder de la pirámide

¿Qué es naranja, verde, rojo, azul, morado y amarillo y ayuda a que los niños coman mejor? *Respuesta:* La pirámide de los alimentos para niños.

Enseñe esta herramienta a su hija y ella aprenderá a responsabilizarse de comer una dieta sana.

Observen

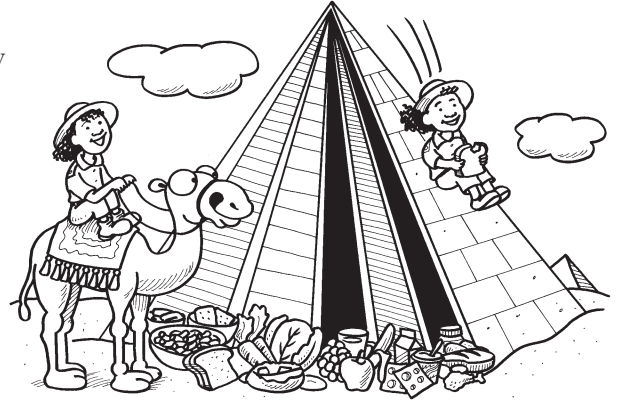
Echen un vistazo a la pirámide alimentaria. Señale cuáles son los grupos de alimentos (cereales, verduras, frutas, leche, carne y legumbres) y las cantidades diarias recomendadas. Coloque una copia de la pirámide en la nevera y pegue papelitos adhesivos por debajo. Su hija puede hacer una marca cada día en los alimentos que come de cada grupo. *Nota:* Encontrarán la pirámide en un libro como *Fun with the Food Pyramid for Kids* (George Roby) o en la red en www.mypyramid.gov/kids.

Adivinen

Estupendas para el auto o la cena, las adivinanzas harán que su hija piense sobre alimentos sanos. Plantéenlas por turnos, asegurándose de que dan la vuelta a cada sección de la pirámide. *Ejemplos:* “Soy blanco o marrón por fuera y blanco y amarillo por dentro. Estoy en el grupo de las proteínas. ¿Qué soy?” (un huevo) “Soy largo y amarillo y les encanto a los monos. Estoy en el grupo de las frutas. ¿Qué soy?” (una banana)

Jueguen

Los juegos con la computadora son una forma divertida de que su hija recuerde los alimentos que componen cada grupo. Por ejemplo, podría “lanzarse” al espacio llenando un cohete con actividades y alimentos sanos (http://teamnutrition.usda.gov/resources/game/BlastOff_Game.html). Dígale que busque en Google



“juegos de pirámide alimentaria” para encontrar otros juegos. *Idea:* Si no hay computadora en casa, puede jugar en la biblioteca. ♥

Recaudar fondos sanamente

La próxima vez que la escuela o el equipo de deportes de su hijo esté planeando recaudar fondos, considere sugerirles alternativas sanas a las ventas de dulces o de masa para galletas. He aquí otras opciones:

1. Hagan un maratón de carreras o lanzamientos al aro. Los participantes corren o lanzan a canasta a cambio de cantidades de dinero que les hayan prometido por cada bloque que corran o cesta que metan.
2. Laven autos o animales mascota. Lavar autos o perros llenará de actividad la tarde de su hijo de paso que recauda fondos.
3. Vendan plantas o bulbos, camisetas del equipo o suscripciones a una revista.



Nota: Asegúrense de que los niños vendan a gente que conocen (familiares, amigos) y de que eviten las ventas puerta a puerta. ♥

Días de nieve

“¡Mira, mamá! ¡Está nevando!”

Cuando su hijo se levante en una mañana de nieve, añada emoción al día con estas ideas. Hará ejercicio y se divertirá.

- Vea quién puede saltar más distancia hacia delante, hacia atrás y de lado en la nieve. Hagan obstáculos de nieve y sáltenlos.
- Construyan castillos de nieve. Con cubos de arena y palitas su hijo puede construir una versión helada de sus castillos de arena veraniegos.
- Celebren carreras en la nieve. Ayude a su hijo a formar un circuito de carreras en una pendiente cuesta abajo.



● Hagan una diana atando un aro hoola a un árbol. Formen bolas de nieve, aléjense del árbol y vean quién puede pasar las bolas de nieve por el aro.

● Hagan una bola de nieve enorme. ¡Su hijo puede empezar con un poquito de nieve y enrollarla y enrollarla hasta que sea gigantesca!

Nota: Si no nieva donde ustedes viven, prueben con variaciones como saltar obstáculos (cubos, cajas y papeleras boca abajo) o hacer carreras de autos de juguete por una pendiente con hierba. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD Matemática enredada

Matemáticas + movimiento = diversión con este activo juego para toda la familia.

Necesitarán: 4 cartulinas grandes, regla, marcadores, cinta de pintor



Dividan cada cartulina en doce recuadros usando la regla y los marcadores. Escriba una ecuación matemática ($11 + 7 = _$, $4 \times 4 = _$) en cada recuadro. Ponga problemas más difíciles para niños mayores. A continuación, pegue las cartulinas en el suelo una al lado de otra.

Túrnense leyendo los problemas al otro jugador. Si la respuesta es acertada, el jugador coloca una parte de su cuerpo (mano, pie) sobre el recuadro. Si la respuesta es equivocada, se pierde el turno. Continúen resolviendo problemas y colocando partes del cuerpo (codo, cabeza) sobre los recuadros. El juego se termina cuando no se puedan mover más ¡o se caigan de risa! ●

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 Aspen Publishers, Inc. 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

DE PADRE A PADRE Desayuno de cena

El otro día le comentaba a mi vecina Carol que mis hijos se aburren de nuestras habituales cenas de pollo o carne. Carol me dijo que ella a veces sirve comidas típicas del desayuno para la cena y que a su familia le encanta. Qué buena idea, pensé.

Así que al día siguiente sorprendí a mi familia con una cena de panqueques de arándanos y beicon de pavo. A los niños les gustó tanto que decidimos comer desayuno de cena una vez a la semana. Procuramos que sea una comida equilibrada incluyendo una verdura y fruta y algún tipo de proteína (huevos, carne, legumbres, frutos secos).

Hasta ahora hemos hecho bocadillos de gofres y manteca de cacahuete, avena con plátanos y pecanas y burritos de desayuno. ¿Lo que más les gusta a los niños? La noche en la que se hacen su propia tortilla de huevo en la que pueden elegir rellenos como champiñones, cebolla, jamón o queso. ●



EN LA COCINA Variaciones sobre el atún

El atún es un pescado rico en proteína magra, vitaminas y sales minerales y lo mejor de todo es que le gusta a la mayoría de los niños. Ponga a prueba estas fáciles ideas para variar un poco el tradicional bocadillo de atún.

Fundidos. Mezcle una lata de atún en agua (escurrido) con mayonesa baja en grasa. Colóquelo sobre panecillos integrales partidos por la mitad y ponga por encima rodajas de manzanas o de peras. Cubra con queso bajo en grasa (suizo, Monterey Jack). Gratine hasta que se dore y burbujee.

Bocaditos. Corte la parte de arriba de tomatitos cereza, vacíe el interior y rellene con

ensalada de atún. Envuelva cada tomate en una hoja de lechuga y use un palillo con adorno para sujetar el “bocadito”.

Tacos. En una sartén antiadherente, combine 1 lata grande de atún con $\frac{1}{2}$ paquete de condimento para tacos bajo en sal y $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Dé vueltas hasta que la mezcla se caliente y no quede agua. Coloque sobre tortillas para tacos con salsa, lechuga y queso cheddar rallado. ●

