

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2017



Newport Independent Schools
Andrea Whiles, Food Service Director

BOCADOS SELECTOS

Festivales culinarios

Explore nuevos alimentos con su hija asistiendo esta primavera a festivales culinarios. Tanto si presentan duraznos o caquis, cangrejos o crepes, fresas o salmón, en estos eventos hay siempre agricultores, vendedores o restaurantes que ofrecen alimentos interesantes. Localicen los que tengan entrada gratis ¡y disfruten de las muestras gratuitas!

Limpieza de primavera

Con el invierno ya en el retrovisor, el mes de abril es perfecto para una dinámica limpieza de primavera. Hagan una lista de tareas en el interior y en el exterior de casa que lograrán que todos se muevan. Por ejemplo, su hijo podría ayudar a lavar ventanas o a guardar los abrigos del invierno. En el exterior podría barrer los porches o recoger palos caídos en el jardín.



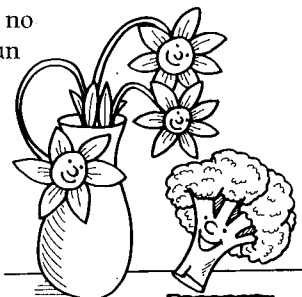
¿SABÍA USTED?

Para estar en forma los niños (y los mayores) tienen que cultivar tres cosas: la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Anime a sus hijos a desarrollar los tres con actividades variadas. Los deportes aeróbicos como el fútbol o la natación mejoran la resistencia. Las sentadillas y las flexiones desarrollan la fuerza. Y la danza, la gimnasia y el yoga promueven la flexibilidad.

Simplemente cómico

P: ¿Qué flor no se pone en un jarrón?

R: ¡Una coliflor!



Soluciones para comensales caprichosos

¡Ayude a su hijo a que sea menos maniático con la comida! Tenga en cuenta estas estrategias para añadir variedad a su dieta.

Pasen los platos

En lugar de colocar las fuentes con alimentos en medio de la mesa, pásenlos de persona a persona. Cuando a su hijo le pasen un plato, puede que el aroma lo tienta. O quizá se sirva un poquito dado que lo tiene entre sus manos.

Si no, al menos verá cómo los demás se sirven la comida. Y con el tiempo es posible que la curiosidad lo venza.

Usen una "cadena de alimentos"

Ofrezca a su hijo poco a poco una serie de alimentos que se basan en otros que ya le gustan. Digamos que le gustan los macarrones con queso. Empiece sustituyendo el queso en polvo por queso de verdad ($\frac{1}{2}$ taza de queso cheddar rallado). La vez siguiente añada a los macarrones con queso puré de calabaza moscada o brócoli. Finalmente sirva sólo el puré de calabaza o el brócoli.



Pruébalo otra vez

¿Su hijo no quiere ver los frijoles verdes al vapor ni en pintura? Ofrézcale frijoles verdes crudos con una salsa de yogur y eneldo. ¿Berenjenas, de ninguna manera? Hágalas al estilo papa frita. (Corte 1 libra de berenjena en tiras de $\frac{1}{2}$ pulgada de largo y sazone con $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Reboce las tiras en 1 clara de huevo batida, luego en pan rallado y tueste en el horno a 425 °F durante 15 minutos.) Es decir, pruebe distintas formas de preparar los alimentos y finalmente encontrará las que de verdad le gusten a su hijo. ●

Monitoreen su forma física en colores

Su hija puede animar a toda la familia a ponerse en forma, empezando con 15 minutos. He aquí cómo.

1. Dígale que elija cuentas de abalorios de colores para representar las distintas actividades físicas. Puede dibujar una leyenda explicativa como "Cuentas azules = sacar de paseo al perro" y "Cuentas rojas = lanzar a canasta". A continuación cada miembro de su familia puede decorar su "frasco de actividades".

2. Cada persona tiene que proponerse hacer por lo menos cuatro sesiones de 15 minutos de actividad física al día. Por cada actividad que hagan colocan una cuenta del color correspondiente en su frasco. El objetivo es hacer por lo menos una hora de ejercicio al día o 7 horas a la semana.

3. Dígale a su hija que cuente los abalorios cada semana. Vacíen los frascos ¡y hagan ejercicio de nuevo! ●



Cultivar un huerto

Consiga que su hija se emocione con la jardinería — y se divierta comiendo lo que cultiva — con estas sugerencias.

Investiguen. Entusiásmense y aprendan lo básico con una visita a la biblioteca. Lean libros infantiles como *Roots, Shoots, Buckets & Boots* (Sharon Lovejoy) para averiguar todo lo que necesitan saber desde la selección de las semillas hasta los huertos temáticos. La bibliotecaria puede recomendarle títulos.

Planeen. Decidan dónde pueden poner un huerto. Quizá tengan espacio en su patio, o decidan poner tiestos



en el porche o apuntarse a un terreno en un huerto comunitario. A continuación vayan a un vivero para elegir semillas o plantas. Los empleados les ayudarán a seleccionar vegetales aptos para el espacio y la luz de que dispongan.

Cuiden. Su hija hará ejercicio plantando su huerto y ocupándose de él. Después de cavar y plantar tendrá que quitar las malas hierbas y regar con regularidad para que sus plantas prosperen. Y, de paso, usted puede decirle que comer verduras cultivadas en casa ¡la ayudará a ella a crecer y prosperar también! ♥



DE PADRE A PADRE Reducir los refrescos

Leí hace poco un artículo sobre la obesidad infantil que me hizo preocuparme por la cantidad de refrescos que bebía mi hijo Max. Hablé con la enfermera de la escuela quien me dio buenas ideas para reducirla.

Primero me sugirió que le enseñara a Max lo que hay en un refresco. Puse una lata de 12 onzas en la mesa. A continuación le



pedí que midiera 10 cucharaditas de azúcar y le dije: “Toda esa azúcar es la que hay en esa lata de refresco”. Le pregunté si querría comerse toda esa azúcar de una vez y, ¡qué gesto hizo! Así que le mencioné que podría imaginarse ese montón cuando quisiera un refresco.

La enfermera me dijo también que procuráramos que los refrescos estuvieran menos a su alcance. Si no los compramos, no los beberá en casa. Y cuando comemos fuera le doy a elegir entre agua o leche. Sé que me llevará tiempo, pero Max está empezando a acostumbrarse al cambio. ♥

EN LA COCINA

Con un puñado de pasas

El 30 de abril es el Día Nacional de la Pasa. Para celebrar esta fruta arrugada y sana, disfruten con estas recetas a lo largo del mes.

Ensalada de zanahoria

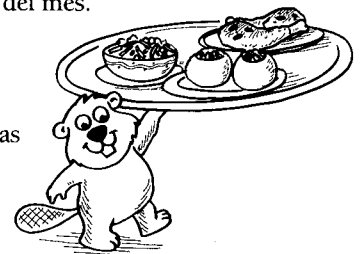
Rallen 5 zanahorias peladas y $\frac{1}{2}$ cabeza de col roja. Hagan un aliño con 2 cucharadas de jugo de limón y 3 cucharadas de aceite de oliva. Mezclen las zanahorias y la col con el aliño y $\frac{1}{2}$ taza de uvas pasas.

Pollo asado

En una sartén que se pueda meter al horno doren 2 cuartos de pollo con 1 cucharada de aceite de canola. Añadan $\frac{1}{2}$ taza de pasas doradas, 1 tomate troceado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo seco y $1\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo bajo en sodio. Horneen sin cubrir 45 minutos a 375 °F o hasta que el pollo se haga por completo.

Manzanas rellenas

Saquen el corazón de 4 manzanas, dejando intacta $\frac{1}{2}$ pulgada de la parte inferior de la fruta. Mezclen $\frac{1}{4}$ de taza de copos de avena, $\frac{1}{4}$ de taza de pasas, $\frac{1}{4}$ de taza de nueces picadas (opcional), 1 cucharada de miel y 2 cucharadas de mantequilla derretida. Rellenen con esta mezcla las manzanas huecas. Horneen 30 minutos a 350 °F hasta que las manzanas se ablanden. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

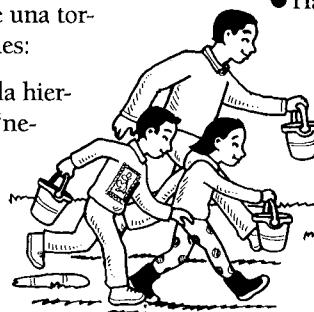
Juegos activos en días lluviosos

Un poco de lluvia no tiene que impedir que sus hijos jueguen al aire libre. Durante un aguacero ligero o después de una tormenta, hagan estas actividades:

- Caminen como patos por la hierba. O salten como ranas de “nenúfar a nenúfar” (de lugar seco a lugar seco).
- Disfruten del barro. Pateénlo o hagan pasteles de lodo.

● Sigam a la lluvia que baja por una colina o una banqueta en pendiente. ¿Dónde va?

● Hagan una fila de cubos, uno para cada persona, durante un aguacero. Cuando deje de llover, celebren una carrera. Gana el primero que lleve su cubo a la línea de llegada, ¡pero atención! Quien derrame algo de agua debe regresar al punto de salida. ♥



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