

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2009

Willamson County Schools
Coordinated School Health



BOCADOS SELECTOS

Probar alimentos nuevos

¿Quiere su hija comer los mismos alimentos todos los días? Anímela a ampliar sus horizontes sirviéndole nuevos alimentos junto con los que ya le gustan. Por ejemplo, ponga tomate en un emparedado de queso a la plancha o aguacate en un sándwich de pavo y queso. *Idea:* Ofrézcale sólo un alimento nuevo cada vez.

¿SABÍA USTED?

Quizá su hijo tenga derecho a desayunos y almuerzos gratuitos o a precio reducido en la escuela. Complete la sencilla solicitud que la escuela envía a casa o pregunte en la oficina del centro escolar. *Nota:* Los comedores escolares usan sistemas de identificación que conservan en privado la información sobre el pago, de modo que nadie sabe quién paga y quién recibe almuerzos gratuitos.

Detente y adelante

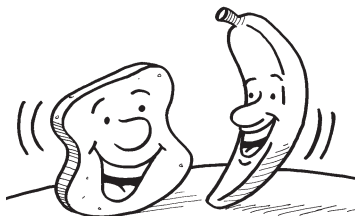
Ayude a sus hijos a hacer ejercicio y a desarrollar la coordinación con este

rápido juego. Una persona lanza el balón y dice el nombre de una parte del cuerpo (pie derecho, brazo izquierdo, rodilla izquierda). Los jugadores intentan detener el balón usando esa parte del cuerpo. Si un jugador no sigue las instrucciones, se lleva un punto. ¡Gana el puntaje más bajo!

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo la banana al pan?

R: Nada. ¡Las bananas no hablan!



Empezar bien el día

Enseñe a su hijo a comer un desayuno sano todos los días y lo ayudará a desarrollar un importante hábito para el resto de su vida. He aquí algunas ideas.

¿Por qué debo desayunar?

Explique a su hijo que la comida le da la energía que necesita para trabajar en el colegio y para jugar. Pregúntele: “¿Podemos manejar el auto sin gasolina en el depósito?” Cuando él le conteste: “¡Claro que no!”, usted le puede decir que la comida es como el combustible de su depósito.

¿Qué debería desayunar?

Enseñe a su hijo a preparar un desayuno sano. Aprovechando revistas viejas, dígame que recorte fotos de alimentos. A continuación puede pegar varias “comidas” en distintos platos de papel.

Comente lo que ha elegido. ¿Ha incluido una proteína como huevos, leche o yogurt? ¿Tiene cereales integrales como avena, tostada de pan integral de trigo o gofres integrales? ¿Añadió fruta?

¿Qué hay de desayuno?

¿Necesita ideas para desayunos fáciles que le gusten a su hija? Pruebe con éstas.

Taza de huevo: Recubra el interior de un tazón de desayuno con aerosol antiadherente. Bata dos huevos con un poco de leche descremada y viértalos en el tazón. Mezcle con los huevos trocitos de queso bajo en grasa y jamón. Cocine la mezcla en el microondas (1½–2 minutos) hasta que se cuajen los huevos.

Copa de piña: Ponga yogurt desnatado de piña en un vaso transparente. Coloque por encima trozos de piña y de mandarinas (enlatadas en su propio jugo y escurridas). Espolvoree con coco rallado.

Rollitos: Cubra tortillas de harina integral con rellenos como crema de queso baja en grasa y rodajas de pepinos o con frijoles refritos y queso cheddar rallado. Enrollen la tortilla bien apretada y córtela en rodajas pequeñas. ♥



¿Qué puedo hacer?

Deje que su hijo prepare el menú del desayuno para la semana. Sugiera que escriba los menús en una ficha de cartulina y los guarde en una cajita. Vayan de compras juntos y ayúdelo a seleccionar versiones sanas de lo que prefiere comer (leche desnatada, cereales sin azúcar).

Por la noche su hijo puede sacar la ficha de la mañana siguiente y “prepararse”. Por ejemplo, podría poner la mesa, sacar las cajas de cereal, lavar la fruta o ayudar a hacer panqueques que pueden recalentar por la mañana.

Nota: Entérese de si la escuela sirve desayunos. Su hijo podría hacer allí una comida sana y disfrutarla comiendo con sus amigos. ♥



Entrenamiento en circuito para la familia

Los gimnasios suelen tener “circuitos” o grupos de aparatos que se usan uno detrás del otro. Cree su propio circuito en casa para disfrutar gratuitamente del ejercicio físico en familia. Pueden establecer estaciones como éstas.

Agacharse y alcanzar. Sujeten un balón a la altura del pecho. Agáchense hasta casi sentarse, levántense y “toquen el cielo” con los brazos. Repitan el movimiento.

Subir escalones. Colóquense al comienzo de unas escaleras, apóyense en el pasamanos y suban un escalón con un pie.



Levanten la otra rodilla todo lo alto que puedan y bajen con los dos pies. Alternen piernas.

Abrir y cerrar. Sujeten una lata de sopa con cada mano. Con los codos en la cintura y los brazos extendidos hacia fuera, muevan los brazos hacia los lados y de nuevo hacia el centro. Compliquen el ejercicio realizándolo sobre un solo pie.

Saltar. Salten de lado a lado de una guía de teléfonos (niños mayores y adultos) o sobre una cajita (niños más pequeños). Aterricen con las rodillas dobladas.

Que uno de los participantes lleve la cuenta del tiempo y diga “próxima estación” cada 30 segundos. Pueden añadir ejercicio aeróbico corriendo en el sitio o haciendo flexiones de brazos durante 15 segundos entre estación y estación. *Nota:* Para no hacerse daño, asegúrese de que todos llevan zapatillas de deporte. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD Fichas de alimentos

Anime a su hijo a comer diariamente las cantidades recomendadas de cada grupo de alimentos con esta divertida idea.

Hagan juntos fichas de alimentos para cada miembro de la familia. He aquí cómo: recorten círculos pequeños de cartón y hagan dibujos para cada grupo de alimentos (*ejemplos:* vacas para los lácteos o zanahorias para las verduras). Cada persona necesitará 9 porciones de cereales, 4 de verduras, 3 de frutas, 3 de lácteos, 2 de carne y de legumbres. *Idea:* Pongan las iniciales de sus nombres en las fichas.



Cada persona empieza el día con todas las fichas. A la hora de la comida o de la merienda, cada uno pone una ficha en un frasco por cada porción que haya comido. ¿Puede su familia usar todas sus fichas cada día? ●

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

EN LA COCINA

Contar, añadir y merendar

He aquí dos sabrosas formas de incluir una lección de matemáticas en la hora de la merienda.

Dominós. Que su hijo parta una galleta tipo graham en cuatro trozos y recubra cada uno con una capa fina de mantequilla de cacahuete (sustitúyala por crema de queso en caso de alergias). A continuación, puede poner pasas encima para convertir las galletas en fichas de dominó.

Por ejemplo, podría hacer un dominó con 4 pasas en una mitad y 5 en la otra. Haga usted también dominós y jueguen una partida haciendo coincidir sus números. ¡Y luego cómanse juntos las fichas!

Cuenta atrás de fruta. Su hijo puede practicar contar al revés haciendo para toda la familia una ensalada de fruta basada en números. Podría combinar 10 rodajas de banana, 9 arándanos, 8 uvas y así sucesivamente hasta llegar a 1 fresa por encima de todo. Dígale que sume todos los números (en papel o de cabeza) para averiguar el número total de trozos de fruta. ●



P & R ¿Listos para los deportes organizados?

P: Se están formando en nuestra comunidad ligas de t-ball y de fútbol. ¿Cómo puedo saber si mi hija está preparada para los deportes organizados?

R: En deportes y en todo lo demás, cada niño se desarrolla de una forma. Algunos pueden estar listos a los 5 ó 6 años para formar parte de un equipo; otros quizá lo estén a los 10 o incluso mayores.

Considere primero si su hija es capaz de seguir instrucciones, compartir con los demás y saber perder

cuando juega un partido. Si es así, pregúntele si quiere jugar con un equipo.

¿Le hace ilusión la idea o la deja indiferente? Asegúrese de que entiende a lo que se compromete: probablemente tendrá entrenamiento y partido cada semana.

Si su hija piensa que está lista, que elija ella el deporte en el que quiere participar. Tiene más probabilidades de mantener la motivación si participa en la decisión. ●

