

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2020

Lexington School District One

Sally Nicholson, RDN, LD

## BOCADOS SELECTOS

### Explorar hierbas y especias

El cilantro, el romero, la cúrcuma ... las hierbas aromáticas y las especias añaden sabor a la comida sin añadir grasa o sodio. Ayude a su hija a crear una bandeja con tentempiés para probar los condimentos naturales. Podría incluir yogurt griego descremado condimentado con canela, mitades de tomatitos uva espolvoreados con eneldo y palomitas de maíz aderezadas con pimentón.



### Juegos de noche

Va anocheciendo más temprano, pero usted y su hijo pueden aún disfrutar de tiempo activo en familia después de la cena. Jueguen al pilla pilla con linternas. O jueguen a "moonball", un juego de pelota con una pelota que brilla en la oscuridad (compre una en la tienda del dólar o peguen en una pelota normal pegatinas que brillen en la oscuridad).

### ¿SABÍA USTED?

Es más fácil que nunca encontrar alternativas a la manteca de cacahuete. Algunas opciones sanas son los untables de anacardo, pipas de girasol, porotos de soja, almendras e incluso garbanzos. La manteca de coco, por el contrario, suele contener más grasa saturada. Consejo: Busquen las variedades sin azúcar añadida.

### Simplemente cómico

**Papá:** ¿Por qué montaste en bici dos veces?

**Ben:** Porque estaba re-ciclando.



## Comida para llevar más sana

Tanto en noches ocupadas durante la semana o en ocasiones especiales, puede que su familia decida pedir la comida a un restaurante. Enseñe a su hijo a ordenar opciones más sanas con estos consejos.

### Encontrar los ganadores

Ayude a su hijo a que reconozca las opciones nutritivas con una ceremonia de premios. Lean menús de restaurantes y voten para entregar premios como "Mejor selección de verduras", "Más opciones de cereales integrales" y "Más sano en conjunto". Su hijo puede anunciar los ganadores y elegir uno la próxima vez que pidan comida para llevar.

### Bingo para llevar

Motive a su hijo a seleccionar bien con este juego. Dígame que haga un tarjetón de bingo con columnas para distintos tipos de restaurantes (pizza, chino). En cada recuadro puede escribir una opción sana (base de trigo integral y ensalada bajo pizza, raviolis chinos de verduras al vapor y arroz integral bajo chino). Cada vez que pruebe



una comida de su tarjetón puede tacharla. Cinco en fila: ¡Bingo para llevar!

### Diseñar "comidas para niños"

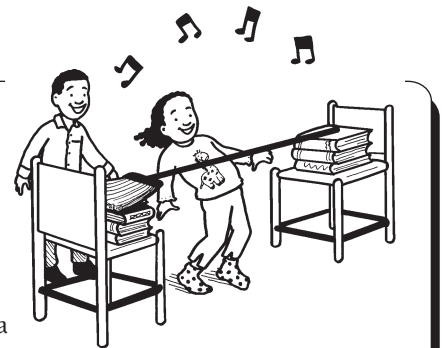
Anime a su hijo a que sea creativo con su comanda. En lugar de mirar el menú para niños—que suele estar lleno de alimentos fritos como trocitos de pollo y papas fritas—dígame que componga una comida con aperitivos y guarniciones sanas. Quizá le apetezca una mini hamburguesa de pavo y brócoli al vapor. O tal vez se le ocurra una combinación de tiras de pollo asadas y fruta fresca. ♥

### Limbo de sala

Jueguen dentro de casa a este popular juego de fiestas para mejorar la flexibilidad de su hija y disfrutar activamente en familia.

**Preparación:** Coloquen una escoba sobre los respaldos de dos sillas. Luego pongan montones de libros sobre el asiento de cada silla. Los montones deben tener la misma altura y llegar casi hasta lo más alto de los respaldos.

**Juego:** La música suena mientras uno por uno los miembros de su familia pasan bajo el palo doblándose hacia atrás. Si una persona toca el palo con alguna parte del cuerpo, o toca el piso con algo que no sean los pies, queda eliminada. A continuación bajen el palo a los libros y jueguen de nuevo. Quiten un libro de cada montón en cada nueva ronda. Gana el último jugador que siga en el juego. ♥



# Cambien las verduras

Los niños necesitan 1½–2 tazas de verduras cada día, así que ¿cómo puede introducir más en la dieta de su hija? ¡Pongan a prueba estas variaciones para que descubra sus nuevas favoritas!

**1. Cambien la forma.** Corten zanahorias cocidas o jícama en palitos o monedas. Corten en tiras finas las coles de Bruselas o la col para las ensaladas o bocadillos.

**2. Cambien la textura.** A su hija le podrían gustar las verduras tiernas o en puré. Dígale que mezcle espinacas o



repollo rizado en su sopa favorita y que vea como se ablandan. O bien use puré de papas o coliflor en lugar de crema o de harina para espesar las salsas.

**3. Cambien el tamaño.** Puede que su hija acepte mejor los trocitos de verduras. Corte en dados la calabacita o en trocitos los camotes y que ella los añada a los guisos o recubra con ellos los tacos.

**4. Cambien la forma de cocinar.** Una noche podría hacer okra o nabos al vapor y otro día podría asarlos o saltearlos. O bien convierta los espárragos y las vainas en “papas fritas”. Ayude a su hija a rebozarlos en huevo batido y pan rallado integral. Horneen las verduras a 400 °F hasta que se doren y crujan, unos 15 minutos. ♣

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Un “parque infantil” otoñal

Ahora que bajan las temperaturas y el aire se siente fresco, salgan al aire libre con su hijo para divertirse y hacer ejercicio. He aquí algunas ideas.

● **Sendero de hojas.** Para jugar a Sigue al líder, su hijo pone en fila hojas caídas separándolas unos cuantos pies. Por turnos, guíen a todos por el camino moviéndose de varias formas (a la pata coja, saltando, al galope) de una hoja a la siguiente.

● **Pesas de calabazas.** Dígale a su hijo que sujete una mini calabaza con cada mano. A continuación jueguen a Simón dice. Usted podría decir: “Simón dice levanta los brazos junto a los costados”. “Dibuja círculos hacia atrás”.



● **Relevo de manzanas.** Divídanse en equipos y corran por turnos—con una manzana—desde la línea de salida hasta la meta y de regreso hasta que todos hayan disfrutado de un turno. ¿Con qué condición? Cada jugador de un equipo tiene que sujetar la manzana de una forma diferente (a la espalda, en la cabeza). ♣

## 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



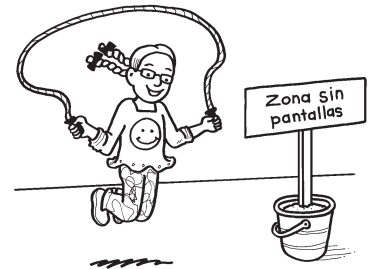
## P&R Desconecten para la actividad física

**P:** ¿Cómo puedo conseguir que mi hija pase menos tiempo frente a las pantallas y más tiempo realizando actividad física?

**R:** Anime a su hija a que durante una semana lleve la cuenta del tiempo que pasa frente a la pantalla. Piensen en formas de reducirlo. Si pasó 10 horas viendo TV y jugando a videojuegos la semana pasada, podría limitar el total a 8 horas esta semana.

Puede ayudarla estableciendo zonas sin pantalla como su dormitorio y la mesa de la cocina. Ayúdela también a que se ponga como objetivo estar activa por lo menos 1 hora al día.

A continuación, ¿por qué no le sugiere a su hija que use su tiempo de pantalla para buscar formas de hacer actividad física? Podría buscar vídeos de ejercicios para niños en YouTube: algunos se basan en movimientos de personajes y superhéroes de videojuegos. Podría también buscar “juegos activos para niños” y enseñarle alguno nuevo a su familia. ♣



## EN LA COCINA Pasta perfecta

Octubre es el Mes Nacional de la Pasta. Celébralo con estas versiones sanas de algunos platos favoritos entre los niños. *Nota:* Para cada receta cocinen 16 onzas de pasta integral según las instrucciones del paquete.

**Macarrones con queso.** En una cacerola grande, derritan 3 cucharadas de mantequilla y añadan 3 cucharadas de harina mezclando bien. Añadan 2½ tazas de leche descremada y cuezan a fuego lento hasta que espese. Reduzcan el calor y añadan 2½ tazas de queso cheddar bajo en grasa rallado hasta que se

derrita. Incorporen ½ taza de yogurt griego. Mezclen todo con la pasta, 1 taza de arvejas cocidas y 1 tomate en daditos.

**Pollo a la parmesana.** Espolvoreen 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas con 1 cucharadita de condimento italiano. Horneen 30 minutos a 375 °F o hasta que se hagan por completo.

Viertan por encima del pollo 1 frasco de 24 onzas de salsa marinara baja en sodio. Recubran con 1 taza de mozzarella baja en grasa rallada y gratinen 5 minutos o hasta que el queso se derrita. Sirvan por encima de espaguetis. ♣

