

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2011

Spring Lake Park Schools



BOCADOS SELECTOS

Dividir los restos

He aquí un fácil truco para que su familia

evite los excesos en la comida. Cuando guarde lo que sobró de la cena, divídalos en porciones individuales. ¡Así evitará que sus hijos (o usted) se sirvan porciones extra grandes! **Idea:** Consiga recipientes pequeños de plástico o coloque las sobras en tacitas cubiertas con película de plástico.

¿SABÍA USTED?

Las diversiones diarias y los juegos

cuentan como parte de la hora de ejercicio físico diario recomendada para los jovencitos. Anime a su hijo a que salte a la cuerda, juegue al pilla pilla con sus vecinos, baile con música en el cuarto de estar o dé un paseo en patinete después de la cena. ¡Todo cuenta!



Reduzca el ketchup

A muchos niños les gusta mojar alimentos en ketchup. Pero esto conlleva un problema: el ketchup puede contener mucho sodio y el exceso de sodio no le conviene a nadie. Procure cambiar a ketchup bajo en sodio (lea las etiquetas para comparar las cantidades por porción). O bien ofrezca alternativas para mojar como hummus o mostaza.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene 300 pies pero no tiene piernas?

R: ¡Un campo de fútbol americano!



Un comienzo sano

Nuevos maestros, nuevos libros, nuevos amigos... ¡y nuevas maneras sanas de comer! Empiece de forma excelente este curso escolar poniendo en práctica estas estrategias para ayudar a su hija a que coma bien y se mantenga activa.

Repasar las comidas del colegio.

Su hija puede comer dos comidas sanas en la escuela—desayuno y almuerzo— eligiendo bien en el comedor escolar. Repase con ella el menú de la escuela y comenten las opciones sanas de las que dispone (servirse más verduras, elegir leche descremada). A continuación, que ponga un círculo alrededor de lo que colocará en su bandeja.

Moverse sin cesar. Con el curso escolar uno se sienta más durante el día y se corre menos. Asegúrese de que su hija permanezca activa durante las horas que no está en el colegio. Si va a una guardería después de clase, busque programas que incluyan actividad física diaria incluso en días de lluvia.



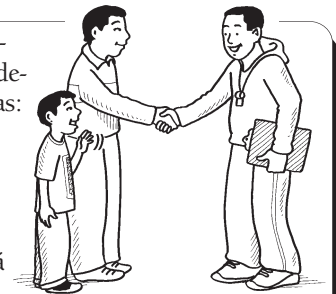
Chequeo médico. Vayan al médico o a una clínica al menos una vez al año para controlar la salud de su hija. Esto acostumbra también a su niña a encargarse de su propia salud y a establecer una relación con su médico. En la consulta averiguará si su hija tiene el peso adecuado para su edad y pedir consejo en caso contrario. Asegúrese también de que su hija puede practicar deporte.

Nota: Su hija necesita de 9 a 11 horas de sueño cada noche. Establezca hábitos para la hora de acostarse (baño, lectura, despedida, apagar las luces) que la ayuden a relajarse suavemente y a dormirse. ♥

Apoyo a la educación física

La clase de educación física puede ser una parte divertida—y activa—de la semana de su hijo en el colegio. Ayúde-lo a que aproveche al máximo la clase con estas sugerencias:

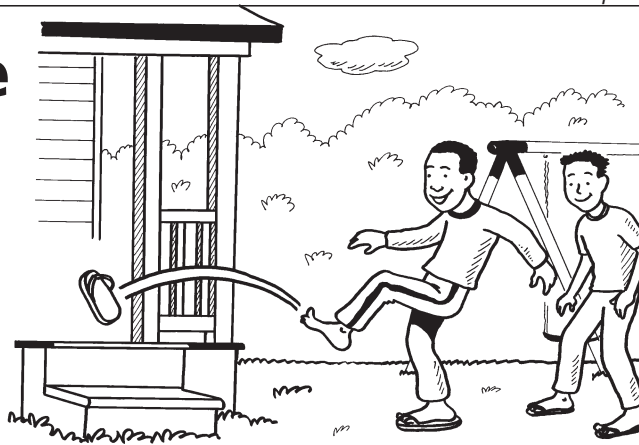
- Muestre interés por lo que su hijo hace en la clase de gimnasia. Pregúntele por las habilidades que practicó o los juegos en los que tomó parte. Mejor aún, pídale que le enseñe a usted lo que aprendió: explicarle a usted los pasos de las actividades le permitirá practicarlas y le dará más confianza.
- Cuando a su hijo le interese una unidad de educación física (baloncesto, volteretas), considere apuntarlo en una liga o un programa de deportes. Conseguirá así sano ejercicio físico mientras hace algo que le gusta.
- Preséntese al profesor de educación física en la noche de vuelta al colegio. Envíele de vez en cuando una nota o un correo electrónico interesándose por el progreso de su hijo. Permanecer en contacto con el maestro le dará a entender a él, y a su hijo, que a usted le importa la educación física. ♥



Juegos al aire libre

Las clases han empezado de nuevo, pero todavía quedan muchas horas de luz para jugar. Mantenga activo a su hijo con juegos como los siguientes.

Golf de chanqueta. Diseñen un “campo de golf” con objetos que se encuentran al aire libre (boca de incendios, columpios, escalones de un porche). El objetivo es recorrer el campo con la menor cantidad de “golpes” posibles. Para jugar, lancen por turnos una sandalia en dirección al primer objeto. Cuando aterrice, corran al lugar en



que cayó, pónganse la sandalia y láncela de nuevo hacia el objetivo. Jueguen así hasta terminar el recorrido. Gana el jugador con el punteo más bajo.

Botar un balón. Jueguen a este juego contra el muro de un edificio (su casa, una pared en el patio de una escuela). Primero de todo, dibujen un recuadro grande en el suelo

junto a la pared. A continuación, el primer jugador lanza una pelota de tenis a la pared. El segundo jugador tiene que atrapar la pelota—en el aire o después de un solo bote—y lanzarla otra vez a la pared. Si bota más de una vez o bota fuera del recuadro, el otro jugador se anota un punto. Gana el puntaje más alto. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Construir una ensalada

Combine ciencia y alimentación sana ayudando a su hijo a que aprenda sobre las partes de las plantas de paso que hace una ensalada que querrá comerse a continuación.

Vayan primero al supermercado o al mercado de los hortelanos. Mire con su hijo la sección de frutas y verduras e intenten descubrir distintas partes de plantas como:

Hojas: lechuga, espinacas, acelgas

Raíces: zanahorias, cebollas, remolacha, rábanos

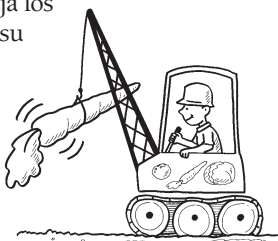
Tallos: espárragos, apio

Fruta: tomates, pepinos, calabacita

Semillas: maíz, arvejas, pipas de girasol

Que su hijo elija los ingredientes para su ensalada. En casa puede dar forma a su creación. Enséñele a lavar las verduras en agua corriente.

A continuación puede arrancar hojas, pelar zanahorias, desvainar arvejas y—con su ayuda—cortar con cuidado los pepinos o la calabacita. Cuando su familia disfrute de la ensalada con el resto de la cena, él puede explicar qué parte de la planta se están comiendo. ●

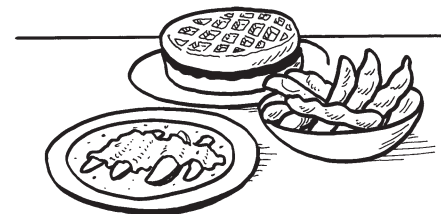


EN LA COCINA

Meriendas para después del colegio

Su hija llega a casa del colegio o de la guardería y tiene hambre. ¿Qué puede darle que sea sano, la satisfaga y no le quite apetito para la cena? He aquí varias ideas:

- Tueste dos gofres integrales pequeños. Extienda manteca de cacahuete en un gofre, mermelada en otro y júntelos en forma de sándwich.
- Cocine en el microondas edamame congelado (soya) y prepare una botana entretenida. Su hija puede sacar los frijoles de sus vainas y comérselos sin más.
- En una tortilla de trigo integral coloque rodajas de pera y queso provolone rallado. Cocine en el microondas hasta que



se derrita el queso (unos 30 segundos). Enrolle bien la tortilla.

- Haga yogurt congelado en un palito. Mezcle 2 tazas de yogurt de vainilla bajo en grasa con 1 taza de arándanos o trozos de fresas (o ambas frutas). Vierta en bandejas para cubitos de hielo, coloque un palito de pretzel en cada sección y congele. ●

P & R El gusto por el propio cuerpo

P: Mi hija está en la escuela primaria pero ya se preocupa por el aspecto de su cuerpo. ¿Cómo puedo ayudarla a que se sienta bien consigo misma?

R: A los niños les puede preocupar su aspecto físico desde pequeños así que usted hace bien en prestar atención a esto ahora. Procure ayudar a su hija a que se concentre en comer de forma sana y a ser físicamente activa más que en su apariencia. Por ejemplo, usted podría felicitarla cuando elija bien un alimento o cuando juegue a la rayuela en lugar de ver

TV. También podría animarla a unirse a un equipo de deportes. Las niñas que practican deportes suelen sentirse más cómodas con su cuerpo y tienen mejor autoestima.

Procure que su hija entienda que ganar peso es algo normal cuando se está creciendo. Dígale que no se pese con demasiada frecuencia y que no haga comentarios negativos sobre su cuerpo o el de otras personas. Indíquele, por el contrario, que no hay un tamaño o una forma “ideal” de cuerpo: lo importante es que esté sana. ●



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 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