

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2021

Walla Walla Schools Nutrition Services

Pamela Milleson, Director



BOCADOS SELECTOS

Alimentos de mi estado

Manzanas de Washington, cangrejos de Maryland, moras de Kentucky... ¿por qué alimento es conocido su estado? Anime a su hijo a que se informe en libros o en la red y ayúdelo a usar el alimento en una receta sana. Podrían hacer juntos ensalada de col con manzana e hinojo, pastelillos de cangrejo al horno o sorbete de moras.

Para y avanza



Su hija reforzará la coordinación con este dinámico juego. Pateen un balón de jugadora a jugadora. La pateadora nombra una parte del cuerpo (pie derecho, codo derecho, rodilla izquierda). La receptora trata de detener el balón usando esa parte del cuerpo. Si una jugadora no sigue las instrucciones, se anota un punto. ¡Gana el puntaje más bajo!

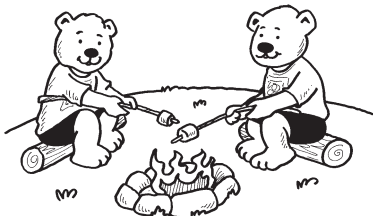
¿SABÍA USTED?

Si reciben beneficios SNAP, pueden usarlos para comprar semillas y plantas a fin de cultivar alimentos para su familia. Visiten fns.usda.gov/snap/retailer-locator para localizar las tiendas participantes. Luego, que su hijo ayude a plantar verduras y hierbas aromáticas en un huerto o en los tiestos de los alféizares. *Nota:* Muchos mercadillos de agricultores aceptan también beneficios SNAP.

Simplemente cómico

P: ¿Cómo enciendes una hoguera con dos palitos?

R: ¡Procura que uno sea una cerilla!



Porciones del tamaño justo

Es importante que su hija coma los alimentos justos y la cantidad justa. Conozcan mejor las porciones con estas ideas prácticas.

Medir refrigerios

Cuando llegue el momento de tomar un refrigerio, coloquen tazas y cucharas de medir al lado de refrigerios como cereales y pasas. Anime a su hija a que lea en cada paquete el tamaño de la porción y mida la cantidad recomendada y la ponga en su plato y en el de usted. Aprenderá a usar las etiquetas nutricionales y descubrirá el tamaño de una porción sana.



Diseñar un cartel

Su hija puede diseñar una gráfica que compare las porciones adecuadas de los alimentos con el tamaño de los objetos de uso diario que elija. En primer lugar, comparta con ella estas frecuentes comparaciones:

- 3 onzas de pollo o pescado = baraja de cartas
- $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas, pasta o arroz = foco
- 1 taza de verduras crudas = pelota de béisbol
- 1 onza de queso = par de dados

A continuación puede elegir objetos que son más o menos del mismo tamaño y dibujarlos en una cartulina. Podría dibujar un ratón de computadora para el pollo, un animal pequeño de peluche para el arroz, su globo de nieve para las verduras crudas y una goma de borrar para el queso.

Dividir el plato

Cuando su hija se sirva, sugiérale que primero cubra la mitad de su plato con frutas y verduras. ¡Se divertirá más si divide su plato por la mitad con espárragos o con un fideo largo! Esta estrategia le ayudará a servirse porciones razonables de proteína y cereales para llenar la otra mitad de su plato. ●

Estiramientos en el parque

El parque es el lugar perfecto para que su hijo haga estiramientos. Mejorará su flexibilidad, lo que le ayuda a prevenir las lesiones causadas por los deportes y uso excesivo. He aquí cómo.

Hacia arriba. Anime a su hijo a que se estire y salte para alcanzar las barras horizontales o los pasamanos y que luego cuente cuántas veces puede columpiarse.

Hacia abajo. Sugíerale a su hijo que haga estiramientos sobre una barra de equilibrio o una línea pintada en la superficie asfaltada, sin salirse. Primero pone un pie delante del otro y se toca los dedos del pie de delante. Luego se pone de costado, abre las piernas todo lo que puede e intenta tocar la barra. ●



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Ensaladas al gusto de los niños

¡Hay todo un mundo de verduras interesantes y otros ingredientes para la ensalada! Tenga en cuenta estos consejos para que su hijo se enamore de las ensaladas.

Prueben diferentes hojas. Añadan más nutrientes animando a su hijo a que coma verduras variadas. Le gustará aprender sus nombres y descubrir sus sabores singulares y sus texturas. Cada vez que hagan la compra, dígame que elija una base nueva para su próxima ensalada como, por ejemplo, lechuga de hoja roja, lechuga mantecosa, col rizada de color verde oscuro, achicoria roja, endivias con forma de cuchara o escarola rizada.

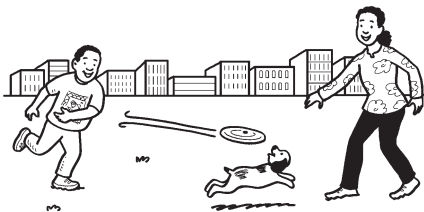


Usen nombres creativos. Su hijo podría hacer “ensalada con macarones y queso” con lechuga, tomate, pasta integral cocida y queso cheddar bajo en grasa rallado. Podrían inventar una “ensalada de Popeye” con espinacas baby, fresas y aceite de oliva. *Idea:* Podría divertirse aprendiendo que la rúcula se llama también ruqueta. Hagan una ensalada de rúcula mezclando las hojas con trozos de durazno, requesón parcialmente descremado y unas gotas de vinagre balsámico.

Añadan crujiente. Anime a su hijo a que desmenuce totopos horneados o sus galletitas saladas favoritas en su ensalada. También podría añadir a la ensalada almendras fileteadas o palitos de sésamo. ♥

DE PADRE A PADRE ¿Sobrepeso? Concéntrense en la salud

Mi hijo Patrick tiene un poco de sobrepeso. Su pediatra dijo que podríamos ayudarlo prestando atención a la alimentación sana y a las actividades divertidas para toda la familia en vez de al peso de Patrick. Así que compramos frutas y verduras que le gustan a Patrick como naranjas y chícharos chinos, y omitimos las galletas y las papas fritas. Además nos hemos pasado a la carne magra y a la leche descremada.



Ahora, en lugar de sentarnos frente al televisor después de la cena, nos damos un paseo o salimos al parque. Jugamos al baloncesto 2 a 2 y acabamos de descubrir el disco golf. Patrick tiene más energía y le hace ilusión inaugurar el fin de semana con un paseo en bici en familia. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Diversiones veraniegas al aire libre

Los días más largos traen más tiempo para jugar al aire libre. Ejerciten el corazón con estos juegos.

Bolos humanos. Los miembros de su familia son las “bolas de boliche” en este juego. Dígame a su hija que coloque los “bolos” (botellas de plástico medio llenas de agua) al pie de una colina herbosa. Por turnos, tumbense en la cima y bajen rodando en horizontal para tumbar los bolos. Cuenten cuántos tumban, vuelvan a colocarlos y suban corriendo la colina. Gana quien tumbe más bolos después de rodar 10 veces.



Carrera de cintas. Ayude a su hija a disponer un circuito de carreras atando cintas a unos 5–10 objetos al aire libre como un árbol, un banco o una valla. Cronometren el tiempo que tarda cada participante en recorrer todo el circuito de cinta a cinta, cerciorándose de que los tocan todos. Gana la corredora más rápida. ♥

EN LA COCINA

Bufés en casa

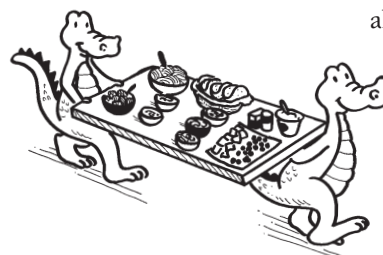
En un bufé hay algo para todos. Coloquen alimentos basados en temas como éstos y su hija compondrá sus propias comidas.

Pasta espectacular

Fideos: pasta integral, zapallo espagueti o fideos de calabacita

Salsa: marinara, pesto

Condimentos: albóndigas de pavo cocinadas, cogolitos de brécol al vapor, tomates secos, parmesano rallado, orégano



Puesto de yogur

Base: yogur griego sin grasa

Añadidos: arándanos, trozos de mango, canela, nuez moscada, miel, nueces picadas

Bar de tacos

Tortilla: de maíz o de harina integral

Relleno: res magra cocinada o camarón al vapor, frijoles negros, queso pepper-jack bajo en grasa rallado

Condimentos: lechuga en juliana, trocitos de tomate, rodajas de aguacate ♥

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