

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2016

Conway Public Schools  
Health & Wellness Personnel



## BOCADOS SELECTOS

### Apio relleno

A los niños les encanta lo fácil que es comer con los dedos ¡y los palitos de apio rellenos son especialmente divertidos de hacer y de comer!

Haga rellenos perfectos para niños como ensalada de pollo y atún, crema de queso y todo tipo de mantecas de frutos secos. Que su hija extienda el relleno y lo recubra con uvas partidas por la mitad, arándanos agrios secos, alcaparras, zanahoria rallada o aceitunas deshuesadas.



### Inventar nuevos juegos

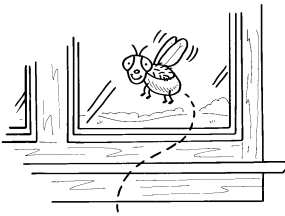
Rete a su hija a que juegue a juegos de actividad vigorosa como correr y saltar. Por ejemplo, ella y sus amigas podrían dividirse en equipos y representar versiones “atléticas” de cuentos de hadas para que el otro equipo adivine de cuál se trata. Si un equipo ve que el otro “desciende” y corre, podrá adivinar que Juanito (y los Frijoles Mágicos) está escapándose del gigante.

### ¿SABÍA USTED?

Los huesos son tejidos vivos que se rompen y se reconstruyen constantemente. El ejercicio de soportar peso anima este proceso haciendo que los huesos se esfuercen más por vencer el tirón de la gravedad. Ayude a su hijo a que desarrolle huesos más fuertes animándolo a hacer este tipo de ejercicio, por ejemplo andar, subir escaleras, jugar al fútbol o al baloncesto, bailar y dar caminatas.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué pasa el día en la ventana, se acerca a la mesa para la comida y se esconde por la noche?



**R:** Una mosca.

## Verduras cotidianas

Se busca: ¡Niños a los que les encante comer verduras!

Si quiere añadir verduras a la dieta de su hijo, estas ideas son un buen comienzo.

### Dé prioridad a las verduras

¿Sirve brócoli al vapor junto a papas fritas? Puede que el brócoli pierda. Pero hay estudios que demuestran que los niños comen más cantidad de un alimento que se sirve solo, así que empiece su comida con un primer plato de ensalada de brócoli. Así la verdura será el centro de la atención de su hijo.

### Implique a su hijo

Los niños suelen probar los alimentos que eligen y que ayudan a preparar. Durante la compra en el supermercado, dígame a su hijo que seleccione una verdura nueva. Que decida él cómo cocinarla y con qué condimentarla. Como toque final, él puede llevar el plato a la mesa y presentárselo al resto de la familia.

### Una familia activa

Cuando la temperatura refresque, use estas ideas para evitar que sus hijos se apoltronen en el sofá.

**Elijan la actividad.** Escriban actividades físicas en palitos para manualidades, una actividad por palito. *Ejemplos:* pillado congelado, carrera de almohadones. Que su hija coloque los palitos en una cesta vistosa o en una lata vacía recubierta con papel de envolver. Cada día puede sacar un palito y hacer una actividad.

**Caminen por una causa.** Ayuden a su hija a buscar una marcha durante el fin de semana que recabe fondos para una causa caritativa que le interese. A continuación apúntense todos y participen. Tanto su familia como su comunidad se beneficiarán de ello.



### No se rinda

Puede que su hijo necesite probar 10 o más veces un alimento desconocido antes de ser capaz de comérselo. Siga sirviendo la nueva verdura cada pocos días. Podría cambiar algo preparándola de otra manera, por ejemplo al grill, al vapor o sirviéndola cruda con una salsa sana. ¡Lo más probable es que su hijo finalmente se aficiona a ella! ♥



# Alergias alimentarias: Protéjanse

Para los padres de niños con alergias alimentarias, las horas de las comidas pueden ser motivo de ansiedad. He aquí estrategias que les ayudarán.

● **Lean siempre las etiquetas de los alimentos y enseñe a su hija a que las lea también ella.** Examinen la lista de ingredientes, incluyendo palabras entre paréntesis como “suero (de leche)” o “lecitina (de soja)”. Busquen también frases como “contiene mariscos” o “puede contener nueces”. Por ejemplo, una etiqueta de humus puede contener tahini, pero no especificar que el tahini está hecho con semillas de sésamo.



● **Eviten compartir alimentos.** Aunque sea difícil, cerciñense de que su hija alérgica sepa que no debe compartir comida. Pueden hacer representaciones para ayudarla a desarrollar estrategias para responder en una situación

dada. Un simple “No, gracias” puede bastar para evitar que sus amigos (bienintencionados) se intercambien los alimentos. O bien podría decir: “Gracias, pero no me sientan bien los huevos”.

● **Impidan la contaminación cruzada.** Esto sucede cuando los alérgenos de un alimento tocan y contaminan otro alimento. Enseñen a los miembros de su familia a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de comer. Limpíen muy bien los cacharros de cocina, las superficies, los platos y los cubiertos que tocan alimentos alérgicos usando agua y jabón. Si fuera necesario, tengan equipos de utensilios separados para alimentos que contengan alérgenos. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Fútbol americano + otoño = diversión

¡El otoño es la temporada del fútbol americano! Jueguen a estos juegos sin contacto que son perfectos para niños pequeños.

#### Pasa y lanza

Divídanse en equipos de dos jugadores. Por turnos, en cada equipo un jugador lanza el balón al otro jugador. Después de cada lanzamiento, ambos jugadores dan un paso atrás. Gana el último equipo que atrape el balón.

#### Zorros y gallinas

El “zorro” se pone de pie en medio del campo de juego. Los demás jugadores son “gallinas”: cada uno se engancha un calcetín al cinturón y se coloca en un extremo. A continuación las gallinas empiezan a correr mientras que el zorro intenta quitarles los calcetines. La gallina que pierde el calcetín une fuerzas con el zorro. El juego continúa hasta que quede sólo una gallina. Este jugador es el ganador y pasa a ser el zorro en el siguiente turno. ●



## DE PADRE A PADRE

### Nuestros propios kits de comidas

Recibí una circular anunciando un servicio que entrega a domicilio cajas con recetas de cocina y los ingredientes necesarios para cada una. Me pareció muy práctico pero era caro.

Me di cuenta de que podía hacer mis propios kits de comidas que serían igual de útiles y mucho más baratos. Así que una vez al mes mi hijo y yo ensamblamos cenas listas para ser cocinadas. Una vez llenamos bolsas para el congelador con pechugas deshuesadas de pollo, rodajas de pimientos y cebollas y una salsa hecha con miel, vinagre de sidra, chile en polvo, cominos y pimentón. Otro día combinamos paleta de cerdo, salsa de arándanos agrios y cebolla troceada. Congelamos las bolsas, etiquetadas con el nombre de los ingredientes y con la fecha.

Más tarde, para usar el kit, lo descongelamos la noche anterior en la nevera. La mañana siguiente metemos todo en una olla de cocción lenta y la ponemos 6–8 horas a temperatura baja. ¡Y ya está! Junto con una rápida ensalada, mi familia come una comida sana sin el precio de la entrega a domicilio. ●



## EN LA COCINA

### Minis en molde

Si quieren cenas que sean divertidas, convenientes y que controlen las porciones, hagan estas tres recetas que usan un molde para 12 magdalenas ligeramente engrasado.

- 1. Pastel de pavo.** Combinen 1 libra de pavo molido, 1 cebolla troceada, 1 zanahoria troceada, 1 huevo,  $\frac{1}{2}$  taza de avena de cocción rápida y  $\frac{1}{2}$  taza de salsa barbacoa. Dividan la mezcla por igual en las cazoletas del molde. Cepillen la parte superior con más salsa barbacoa. Horneen 25 minutos a 400 °F.
- 2. Quiche sin base.** Batan en un cuenco 3 huevos, 1 taza de

leche y sal y pimienta al gusto. Repartan en las cazoletas 2 tazas de verduras troceadas y cocidas y 1 taza bien llena de queso rallado, gruyere o suizo. A continuación viertan por encima la mezcla de huevo. Horneen 20 minutos a 350 °F. Enfríen 10 minutos.

- 3. Buñuelos de calabacita.** Batan 3 huevos grandes en un cuenco. Añadan 2 calabacitas grandes ralladas, 1 cebolla mediana troceada, 1 taza de queso cheddar rallado y  $\frac{1}{2}$  taza de pan rallado. Viertan la mezcla en las cazoletas. Horneen 15–18 minutos a 400 °F. ●



## 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