

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2008

BOCADOS SELECTOS

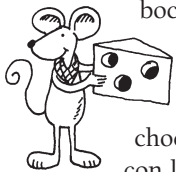
Comen juntos

¿Cuándo comió por última vez en un comedor escolar? Almuerce un día con su hijo y verá cambios positivos. Comer con él demostrará a su hijo que usted apoya las comidas de la escuela y él presumirá presentándolo a usted a sus amigos.



¿SABÍA USTED?

Menos de 1 de cada 10 niñas y de 1 en 3 niños consumen el calcio que necesitan. Aumente la cantidad que toman sus hijos ofreciéndoles meriendas con lácteos. Pruebe con tacitas de pudín, bocadillos de queso a la parrilla (use aerosol antiadherente en vez de mantequilla) o chocolate a la taza hecho con leche desnatada.



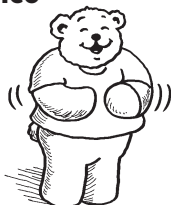
Deportes de primavera

Adelántese a la primavera apuntando a su hija ahora en deportes y actividades para esta estación. Entérese de las fechas de matriculación en las ligas de béisbol para niños pequeños, softball, fútbol, hockey sobre patines y lacrosse. También podría considerar clases de tenis, clubs de atletismo o programas de animadoras. *Idea:* Si consigue que se apunte un amigo, probablemente aumentará el interés de su hija.

Simplemente cómico

P: ¿Qué dijo el osito de peluche cuando le ofrecieron postre?

R: No, gracias. Estoy lleno.



¡A comer verduras!

¿Se pregunta cómo puede lograr que su hijo coma suficientes verduras? He aquí ocho sencillas maneras:

1. Incluya verduras en comidas que le gustan a su hijo. *Ejemplos:* Añada zanahoria rallada a las albóndigas y guisantes a los macarrones con queso. Haga puré de coliflor y mézclelo con el de papa.
2. Tenga lista una merienda de verduras cuando vuelva su hijo del colegio. *Ejemplos:* maíz en mazorca, papas asadas con brécol y queso, quesadilla (coloque capas de espinacas, champiñón, tomates y queso en una tortilla integral y cocine en microondas).
3. Añada verduras variadas congeladas a la sopa de lata. Enriquezca el chili o el estofado de res con papas, cebollas en puré, pimientos o apio.
4. Ponga un toque de elegancia en una comida diaria sirviendo ensalada “soleada” de primer plato. Haga un círculo con lechuga, “lunares de sol” con tomatitos y “rayos” con bastoncitos de pepino y zanahoria.
5. Haga puré de brécol, zanahoria o calabaza y mézclelo con la salsa de los espaguetis.



Idea: Congele la salsa en las bandejas de los cubitos de hielo. Descongele y caliente para un tentempié rápido y sano con pasta.

6. Sirva verduras cuando su hijo tenga hambre. *Ejemplo:* Mientras se hace la cena, ofrezca habichuelas y pimientos rojos con una salsa para mojar (aliño tipo rancho sin grasa o yogurt desnatado con un poquito de curry).
7. Haga chips de verduras. Corte rodajas finas de boniatos, zanahorias, calabacín verde y amarillo. Colóquelas en una bandeja del horno espolvoreadas con sal. Hornee a 200° hasta que estén crujientes (unas 2 horas).
8. Coma usted verduras. Si su hijo ve a los mayores comer—y saborear—verduras, tenderá más a comerlas él también. ♥

Seguridad con los alimentos

Nunca es demasiado pronto para enseñarle a su hija como comer sin riesgos. He aquí unas buenas normas de uso doméstico:

- Lavarse y secarse las manos antes de preparar alimentos o de comer.
- Colocar rápidamente en el frigorífico los alimentos que se estropean con facilidad (leche, yogurt, mayonesa).
- Lavar las frutas y verduras con agua fría antes de comerlas. *Nota:* Lave siempre las frutas aunque haya que pelarlas (pomelo, melón) pues cortar la piel puede transferir bacterias a la parte comestible.

■ Prestar atención a las fechas de caducidad. Oler la leche y los embutidos para asegurarse de que estén en buenas condiciones.

■ Mantener frío lo frío y caliente lo caliente cuando se empaqueten comidas para llevar. Usar un termo para los alimentos calientes y bloques de hielo para los fríos.

■ Lavar los mostradores con esponjas limpias y jabón. No poner mochilas, ropa o animales mascota en las superficies en las que se prepara la comida. ♥



Guía de menús infantiles

“Mamá, ¿qué pido: bocaditos de pollo o bocadillo de queso a la parrilla?”

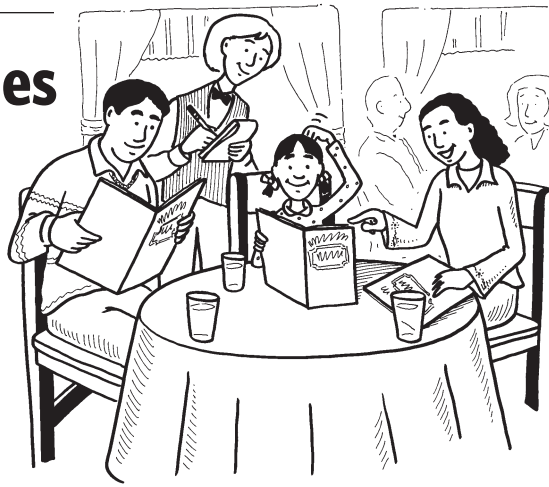
La próxima vez que vaya a un restaurante con su hija, ofrézcale sugerencias que la guíen a elegir sanamente. Pruebe con estas ideas.

Lea con cuidado

Enseñe a su hija a buscar palabras como “frito”, “empanado”, “a la crema”, “cubierto”, “relleno” y “jumbo”. Pueden indicar métodos de preparación poco sanos o porciones gigantes. Dígale que busque, por el contrario: “al horno”, “a la parrilla”, “grill”, “asado”, “al vapor”, “salteado” y “normal”.

Atención a las guarniciones

Anime a su hija a no comer papas fritas, aros de cebolla o chips. Sugiera salsa de manzana o una ensalada pequeña (con



aliño sin grasa). O bien quizá podría pedir la “verdura del día”.

Usen el menú para adultos

Ayude a su hija a sentirse mayor dejando que elija del menú normal. Que eche un vistazo a los entrantes: las porciones pequeñas y las distintas opciones (cocktail de camarones, minestrone) pueden ser perfectas para ella.

Postres ligeros

Pidan un cuenco con bayas, sorbete o yogurt helado. Si su hija quiere tarta, pastel o helado, consideren compartir el dulce. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos familiares

Los juegos son más divertidos cuando se juegan en equipo. Ponga a prueba estas ideas para mantener activa a su familia.

Juegos malabares. De pie, intenten hacer malabarismo con dos pelotas primero y luego tres. ¿Quién puede mantener las pelotas más tiempo en el aire? *Idea:* Busquen en la red o en la biblioteca consejos para hacer juegos malabares.

Hockey con escoba. Con conos, barreños o cubos de la basura hagan porterías en el sótano o en el garaje. Formen equipos e intenten meter goles empleando una pelota blanda y escobas.

Sigue las huellas. Tracen el contorno del pie de cada persona en varios trozos de cartón o cartulina y recórtenlos. Colóquenlos en el suelo y jueguen a seguir al guía caminando, a la pata coja, brincando o saltando de huella a huella. ♥



P & R No al acoso

P: Mi hijo tiene sobrepeso y unos cuantos niños han empezado a meterse con él. ¿Qué deberíamos hacer?

R: Por desgracia, los niños con sobrepeso suelen sufrir molestias y acoso más que otros niños. Usted puede ayudarlo de varias maneras.

Lo primero es explicar a su hijo que no tiene por qué aguantar el acoso. Comunique al maestro lo que sucede y pregunte qué puede hacer la escuela. A continuación, proponga a su hijo estrategias para sobrellevarlo. Enséñele a no reaccionar con enojo pues eso es precisamente lo que quieren los acosadores. Practiquen en casa para que aprenda a ignorar los comentarios y a alejarse. Sugíerale que se quede con un compañero durante el recreo o que en el autobús se siente con un vecino mayor que él.

Finalmente, esfuércense por que su hijo baje a un peso sano a fin de que se sienta mejor consigo mismo. ♥



EN LA COCINA

Cuencos de pasta

¡A los niños les encanta la pasta! Cuezla favorita de su hijo y aliñela con estos ingredientes para crear una comida completa en un cuenco. Cada uno proporcionará a su hijo una sana dosis de fibra y proteína.

Pollo a la búfalo: Lechuga troceada y zanahorias, tiras de pollo cocinado, salsa tipo búfalo baja en grasa y aliño rancho sin grasa.

Huevos rancheros: Tomates en daditos y pimientos verdes, huevos revueltos, queso Monterey Jack rallado, crema agria desnatada y salsa.

Hamburguesa con queso: Champiñones y cebollas salteadas, ternera magra cocinada y queso cheddar bajo en grasa con un churrutón de ketchup.

Tailandesa: Guisantes, cebolletas verdes en rodajitas, pimientos rojos troceados, trozos de ternera o de cerdo cocinados, salsa de cacahuete y cacahuates sin sal.

Griega: Lechuga troceada, hojas de espinacas, aceitunas negras deshuesadas, tomates y pepinos troceados, camarón cocinado, queso feta deshecho y un aliño de 1 cucharadita de vinagre y 1 cucharadita de aceite de oliva. ♥



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