

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2019

Grapeview School District



## BOCADOS SELECTOS

### Grasas sanas

¿Qué tienen en común los aguacates y el atún?

Los dos contienen grasas sanas que necesita el cuerpo de su hija. Estas grasas no saturadas, que también se encuentran en el aceite de oliva, las nueces y las pipas de girasol, le dan energía y contribuyen a la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Además mantienen a su hija satisfecha durante más tiempo, lo que quizá evite que coma en exceso.

### Concurso de aviones de papel

El lanzamiento de aviones de papel — y las carreras para recuperarlos — tonificará los corazones de su familia.



Hagan aviones plegando folios de papel y a continuación comprueben cuál vuela más lejos. Su hijo puede correr hasta el lugar donde aterrice su avión y lanzarlo de nuevo desde allí.

### ¿SABÍA USTED?

El gluten puede esconderse en alimentos como mezclas de arroz, sopas enlatadas, salsa de soja y aliños para ensalada. Si la doctora de su hija recomienda una dieta sin gluten, lean las etiquetas de los alimentos para que su hija aprenda lo que debe evitar. *Idea:* Hagan una lista de palabras a las que prestar atención como *trigo, cebada, trigo duro, semolina y centeno*.

### Simplemente cómico



**P:** ¿Por qué transportan los pelícanos el pescado en el pico?

**R:** ¡Porque no tienen bolsillos!

## Desde albaricoques hasta zapallitos

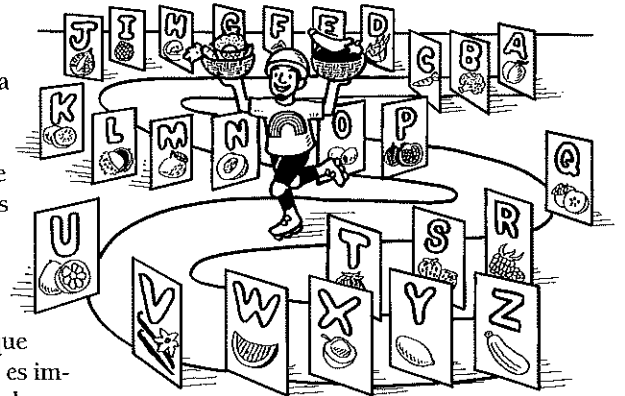
¿Hay frutas y verduras de cada color? ¿Empieza el nombre de algún producto agrícola con Q? Motive a su hijo a que se informe sobre las frutas y verduras — y las coma más — con estas amenas actividades.

### Libro de arcoíris

Los distintos colores indican que hay distintos nutrientes y por eso es importante comer un “arcoíris”. Dígame a su hijo que haga un libro de los productos agrícolas que come. Ayúdelo a grapar folios de cartulina roja, naranja, amarilla, verde, azul y morada. Cada vez que coma una fruta o verdura puede dibujar o pegar una imagen en la página correspondiente al color del producto. ¡Al cabo de una semana tendrá un registro del arcoíris que comió!

### Cromos de productos agrícolas

Anime a su hijo a que experimente con productos agrícolas preparados de distintas maneras haciendo cromos coleccionables. El cromó de un camote podría decir “*Delicioso con: Manzanas asadas y canela. También como: Sustituto de papas fritas*”.



Deje que le ayude a usted a planear las comidas eligiendo un cromó y decidiendo cómo cocinarán la verdura de esta noche.

### Juego de memoria

Con este juego su hijo conocerá nuevos productos agrícolas que luego puede probar. Un jugador dice “Voy a la tienda a por *albaricoques*” (o cualquier otra fruta o verdura que empiece por A). La siguiente persona añade un alimento que empiece por B: “Voy a la tienda a por *albaricoques y brócoli*”. Continúen hasta que lleguen a la Z. (Infórmense en la red si no se les ocurre nada.) A continuación, coloquen unos cuantos productos nuevos en su lista de la compra. 🍎

### Marchar al compás

Que su hija invite a sus amigas a jugar a las bandas de marcha. Con estas ideas podrán usar instrumentos hechos en casa para hacer ejercicio al ritmo de la música.

#### Instrumentos

• **Trompeta:** Sople por un tubo de toallas de papel vacío.

• **Tambor:** Pongan una cacerola de metal bocabajo y golpéenla con una cuchara de palo.



• **Pandereta:** Llenen un plato de papel con frijoles secos. Cúbralo con otro plato, una los dos con grapas y agítenlos.

#### Marchas

• **Formas:** Distribúyanse formando un triángulo grande y marchen hacia el centro para hacer otro más pequeño. Repitan con cuadrados y círculos.

• **Bandada:** Marchen en forma de “V”, como una bandada de pájaros.

• **Fila de a uno:** El tamborilero dirige la formación. Cambien de instrumento (y de director). 🍎

# Conocer el tamaño de porción correcto

El consumo de porciones razonables ayudará a su hija a mantener un peso sano. Oriéntela con estas ideas.

**Mirate la mano.** Su hija puede usar su mano para calcular el tamaño de una porción sana. La palma de su mano es el tamaño de la porción para la carne magra como el pollo o el pescado. Una ración de granos integrales (arroz, pasta) es más o menos igual al tamaño de su puño. Lo que le quepa en la mano ahuecada es aproximadamente la medida para los tentempiés.



**Reduce.** Coman en platos de ensalada y sirvan la sopa en una taza de té. Su hija se servirá con naturalidad porciones más pequeñas. Consideren también hacer hamburguesas pequeñas en lugar de hamburguesas de tamaño normal y elijan tortillas para tacos (en lugar de las tortillas comercializadas para “burrito” o “fajita”).

**Atención a las pistas que te da tu cuerpo.** Comente con su hija cómo puede darse cuenta de si está hambrienta, llena o demasiado llena. Si hace tiempo que no ha comido, puede que su estómago haga ruido y quizá ella se ponga de mal genio. Cuando está cómodamente llena, estará satisfecha pero no harta. Y si come demasiado, quizá se sienta hinchada o le duela la tripa. Aprenderá a leer las pistas que le da su cuerpo y probablemente sea más cuidadosa con el tamaño de sus porciones. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD Yoga con tema de jardín

Use la naturaleza para inspirar a su hijo a que se ponga en forma con una sesión de “yoga de jardín” que reforzará su fuerza y su flexibilidad. Hagan juntos estas posiciones.

**1. Semilla:** Agáchense, imaginando que son una semilla recién plantada. Siéntense sobre los talones y lleven la frente al suelo. Estiren hacia atrás los brazos, descansando la parte superior de las manos en el suelo junto a los pies.

**2. Flor:** Pónganse de pie y derechos. Doblen la rodilla izquierda, colocando la planta del pie en el interior de la pierna derecha, ligeramente por debajo o por encima de la rodilla. Levanten los brazos hacia el cielo. Cambien de pierna y repitan.



**3. Mariposa:** Siéntense con la espalda derecha, colocando los pies juntos. Imaginen que sus piernas son alas de mariposa y agítenlas despacio hacia arriba y hacia abajo. ●

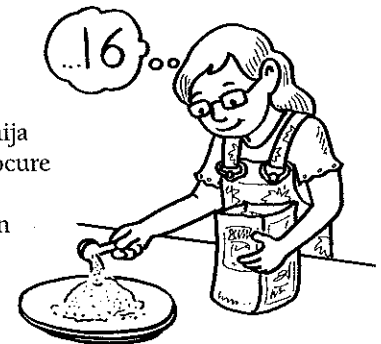
## P&R ¿Cuánta azúcar tiene?

**P:** Me gustaría reducir el azúcar que consume mi hija. ¿Dónde debería empezar a hacerlo?

**R:** Es buena idea limitar el azúcar dado que contiene muchas calorías vacías y produce caries. Anime a su hija a que evite los refrescos y las bebidas azucaradas y procure comprar con cautela.

Es posible que su hija no sepa cuánta azúcar hay en los refrescos: ¡la mayoría de la gente no lo sabe! He aquí una buena forma de mostrárselo: Dígale que ponga 16 cucharaditas de azúcar en un plato. Ésa es la cantidad de azúcar en una lata de refresco de 20 onzas, más de 5 veces del límite diario de 3 cucharaditas para los niños.

Así mismo, se añade azúcar a muchos alimentos que ni a usted ni a su hija les parecen dulces, como la salsa para pasta y el aliño para ensaladas. Elijan variedades etiquetadas con “sin azúcares añadidos” o, mucho mejor aún, hagan su propia versión. Descubrirán que las recetas básicas se hacen en menos tiempo que el que se tarda en ir a la tienda. ●



## EN LA COCINA A celebrar el sándwich de queso fundido

El 12 de abril es el Día Nacional del Sándwich de Queso Fundido. Disfruten con las sanas versiones de este clásico y reconfortante plato todo el mes y el resto del año. Su hijo puede probar estas combinaciones con pan integral.

- **Fundido de desayuno.** Queso cheddar, huevos revueltos, espinacas frescas.
- **Pollo con queso.** Queso provolone, pollo cocinado, rodajas de calabacita.
- **Griego gratinado.** Queso feta, mitades de aceitunas negras, pimientos rojos asados.

- **Cordon bleu.** Queso suizo, jamón magro, rúcula.
- **Pastel de manzana.** Queso brie, rodajas finas de manzana, un poco de canela.

Para cocinar los sándwiches, colóquenlos (con el exterior ligeramente cubierto de mantequilla) en una sartén a fuego moderado. Cocinen, presionando en el sándwich con una espátula, hasta que la mitad de abajo se dore. Den la vuelta y cocinen hasta que se derrita el queso. ●



### 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 • rfcustomer@wolverskluwer.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