

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2018



Manzanita Elementary School District  
Minden King, Superintendent/Principal

## BOCADOS SELECTOS

### "B" es para berenjena

A su hija le tentará probar la berenjena con estos sanos bocaditos. Corten la berenjena en rodajas y remójennas 20 minutos en 1 taza de leche y 1 cucharadita de sal. Escurren las rodajas y empáñenlas con 1 taza de pan rallado integral. Horneen las rodajas en una sola capa 15 minutos a 425 °F, dándoles la vuelta hacia la mitad de ese tiempo. Pongan sobre cada disco 1 cucharada de salsa para pizza y 1 cucharadita de mozzarella rallada y horneen 3-5 minutos más, hasta que se derrita el queso.



### ¡Feliz cumpleaños activo!

Para que su hijo haga más ejercicio, considere la posibilidad de regalarle para su próximo cumpleaños algo relacionado con la actividad física. Podría darle zapatillas nuevas o equipo deportivo como un balón de fútbol o un patinete. Tenga también en cuenta las clases para una actividad como karate o escalada en un rocódromo.

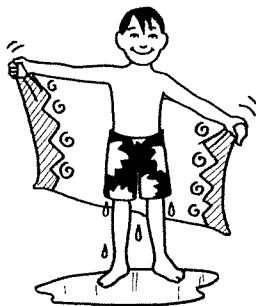
### ¿SABÍA USTED?

Muchos jovencitos suelen ganar peso en verano. Una razón es que quizá beban bebidas azucaradas como té dulce, limonada o refrescos para calmar la sed en días cálidos. Anime a su hija a optar por refrescante agua fría—tal vez con una rodaja de limón o de lima—para mantenerse hidratada.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué se moja más cuanto más seca?

**R:** Una toalla.



## Que pasen un verano sano

No hay razón para que su hijo se tome vacaciones de sus hábitos sanos, ¡no cuando hay tantas cosas estupendas para comer y para hacer! Pongan a prueba estas ideas para cerciorarse de que sigue activo y come bien mientras la escuela está en receso.



### Actividades en la comunidad

Lean el periódico o busquen en la red salidas que incluyan alimentos sanos y ejercicio físico. Procuren hacer uno a la semana por lo menos. Caminen, dóblense y estírense para recoger arándanos o duraznos y luego hagan frescos y afrutados panqueques o magdalenas. O bien vayan a una feria de salud o de acondicionamiento físico en la que su hijo podrá saborear nutritivas muestras de golosinas a la venta o participar en un concurso de aro hula.

### Visitas a la familia

¿Van a visitar a algún familiar este verano? Ofrézcanse para cocinar alguna vez las comidas. Cuando llegue su turno planeen un menú nutritivo como pollo y un pan sin levadura con verduras, mazorcas de maíz y una ensalada verde. Para hacer

ejercicio, exploren su destino caminando por el distrito histórico o corriendo por la playa. Si tienen invitados, llévenlos a su parque favorito y jueguen al tenis o hagan surf de remo.

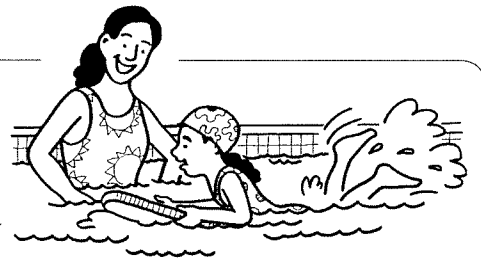
### Nuevas tradiciones

¡Siempre es agradable crear tradiciones veraniegas! Hagan helado casero y usen fruta fresca como frambuesa o albaricoques para añadir nutrientes. Otra idea es jugar al aire libre cuando caiga el sol. A su familia le podría gustar jugar al pillapilla con linterna o al escondite en una noche con luna llena. ♥

### Diversión en la piscina

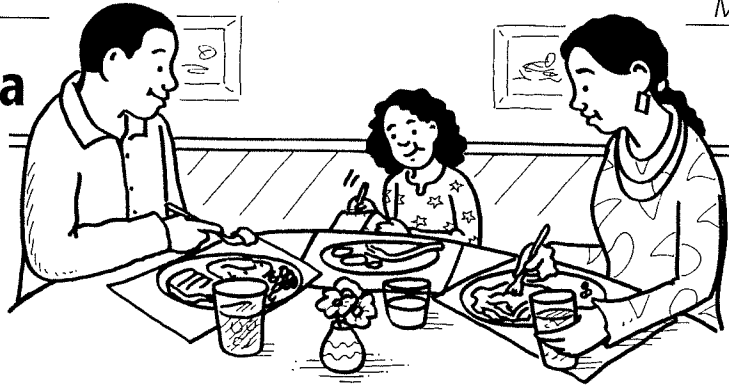
Con la natación es fácil estar en forma. Use estos consejos para que su hija esté sana y segura en la piscina este verano:

- Apunte a su hija a clases de natación en la piscina de su comunidad, YMCA o centro de recreo. Aprenderá una habilidad que puede salvarle la vida y una nueva forma de hacer ejercicio.
- Lean juntas las normas de la piscina y cerciórese de que su hija las sigue. Por ejemplo, enséñele dónde se permite tirarse de cabeza y recuérdle que evite los juegos bruscos.
- Por la seguridad de su hija, vigílela constantemente en lugar de confiar en los socorristas. Mejor aún, métase en la piscina y nade o juegue con ella: las dos obtendrán una buena dosis de actividad física. ♥



## Críticos de comida

Jugar a hacer críticas de comida puede inspirar a su hija a ser consciente de lo que come y así será menos probable que coma en exceso. Ayudará a que otras personas coman alimentos deliciosos ¡y además mejorará su escritura! He aquí cómo.



### Escribir y compartir.

Su hija puede escribir su reseña y dibujar— o fotografiar— una imagen para acompañarla. Podría también guardar sus reseñas en un cuaderno y compartirlas con las amistades o los familiares que la visiten.

**Tomar notas.** Sugírela a su hija que apunte sus ideas durante una comida en casa o en el restaurante. Anímela a que sea específica sobre el aspecto del alimento, su olor, su textura y su gusto. En lugar de decir que la quinoa es “buena”, podría decir que “parece esponjosa” y que “sabe un poco a nueces”.

*Idea:* Que su hija invente una escala, por ejemplo un sistema de cinco estrellas (o quizá de “cinco manzanas”) para clasificar las comidas. Dígale que les dé una segunda oportunidad a los alimentos sanos que sacaron una puntuación baja. ¿Cambia la clasificación del brócoli si en lugar de cocinarlo al vapor se saltea? ●

## DE PADRE A PADRE

### Un desafío de fruta peculiar

Me encanta que mi hijo Brandon coma manzanas y bananas cuando tiene hambre. Pero *sólo* come esa fruta. Quería que ampliara un poco lo que come y se me ocurrió este “Peculiar desafío de fruta”.

Acordamos que probaríamos por lo menos una fruta interesante cada semana este verano. Como a Brandon le gustan los dragones no me sorprendió que en el supermercado eligiera la fruta del dragón la primera semana.



La corté en cubos y Brandon la añadió a la ensalada de fruta que también tenía (por supuesto) manzanas y rodajas de banana. Le gustó el dulzor de la fruta del dragón. La próxima semana quiere hacer ensalada de fruta con carambola. Si está dispuesto a probar frutas poco comunes ¡espero que no sea difícil conseguir que coma otras más corrientes como la sandía o la naranja! ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Todos al campo

No es necesario gastar mucho dinero para jugar al mini golf. Con materiales de uso doméstico y un poco de creatividad su hija puede hacer un campo de golf que pondrá a todos en movimiento. Vayan al patio, a un espacio abierto en su barrio o a un parque y sigan estos pasos para empezar a jugar.



**1. Preparan el campo.** Que su hija coloque en el suelo fideos de piscina, cuerdas de saltar, rocas grandes o incluso la manguera del jardín para crear los bordes para 9 hoyos.

**2. Añadan obstáculos.** Su hija podría quitar la parte superior e inferior de cajas de cereales para hacer “túneles”. Podría apoyar en ladrillos una bandeja del horno para hacer una rampa. También podría colocar bloques u otros juguetes que haya que sortear.

**3. Hagan “hoyos”.** Su hija puede colocar un cubito de la playa o una lata vacía tumbada sobre su lado para cada hoyo. Podría hacer banderines de cartulina y numerarlos 1–9. Ayúdela a pegar los banderines a palitos y clávenlos en el suelo junto a cada hoyo.

Busquen palos de plástico y pelotas en la tienda del dólar o en un minorista de descuento. Luego su hija puede llevar el tanteo cuando su familia juegue al golf. ●

## EN LA COCINA

### Alimentos para la fiesta

Dé un giro sano a los totopos con salsa y disfrútenlos en el Cinco de Mayo y el resto del año.

#### Churros de totopo

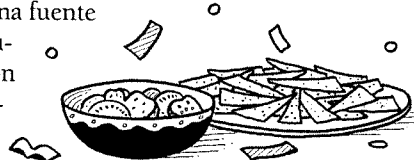
Cepillen con 1 cucharada de aceite de oliva o de coco derretido los dos lados de 4 tortillas de harina integral de 12 pulgadas. Corten cada tortilla en 8 triángulos y colóquenlos en una fuente del horno sin que se superpongan. En un tazón combinen 1 cucharadita de azúcar con 2 cucharaditas de

canela. Espolvoreen la mitad de la mezcla de canela sobre los triángulos y horneen 6 minutos a 350 °F. Den la vuelta, espolvoreen el resto de la mezcla de canela y horneen 6 minutos más.

#### Salsa de kiwi y fresa

Troceen 2 tazas de fresas, pelen 2 kiwis y háganlos daditos.

Pongan la fruta en un tazón y expriman por encima  $\frac{1}{2}$  lima. Mezclen bien. Sirvan con los churros de totopo. ●



## 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