

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Noviembre de 2018



Manzanita Elementary School District
Minden King, Superintendent/Principal

BOCADOS SELECTOS

¡Tiempo de coles de Bruselas!

Es la temporada de las coles de Bruselas y son una buena fuente de fibra, vitaminas B y potasio. Su hijo puede disfrutar de estas adorables y diminutas primas de la col tostándolas en el horno. Corten 8 onzas de coles de Bruselas por la mitad y que su hijo las recubra con 1 cucharadita de aceite de oliva y jugo de limón. Hornéenlas 25 minutos a 400 °F, espolvórenlas con queso parmesano rallado y horneen 5 minutos más.

Caminar y aprender

Esta idea combina la actividad física, el aprendizaje y la relación familiar. Vayan

juntos de paseo, por ejemplo después de la cena o las mañanas del fin de semana. Mientras caminan, comenten

los libros que están leyendo, pónganse problemas de matemáticas para resolverlos o palabras para deletrear o dígame a su hijo que explique un concepto de ciencias que está aprendiendo en la escuela.



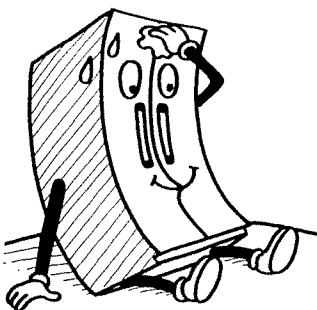
¿SABÍA USTED?

Noviembre es el Mes Nacional del Estilo de Vida Sano patrocinado por la PTA. Si la escuela de su hijo participa, procuren asistir a las actividades para la familia. O bien celebren por su cuenta añadiendo diversiones para hacer ejercicio: monten en bici, patinen o jueguen a los bolos, por ejemplo.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué estaba cansada la nevera?

R: Porque no paró en todo el día.



Cómo controlar la tentación de la comida rápida

¿El ritmo acelerado de su vida les lleva a los restaurantes de comida rápida con más frecuencia de la deseable? Pongan a prueba estos consejos para dominar la tentación de la comida rápida y enseñen a su hija a elegir rápida y saludablemente.



Domeñen el hábito

Procuren reducir la frecuencia con la que comen comida rápida. Si lo suelen hacer dos veces por semana podrían rebajarlo a una vez por semana. Díganse lo con tiempo a su hija para que no se lo espere tan a menudo. Explíquele que quieren comer mejor y que la comida rápida suele tener mucha grasa y mucho sodio.

Planeen de antemano

Permitan a su hija que elija golosinas sanas y que las lleve en el auto, por ejemplo nueces, pastelitos de arroz y palomitas sin condimentos. También podrían programar sus salidas después de las horas de las comidas o procurar que su hija coma una

merienda nutritiva en casa antes de salir. Si su familia no tiene hambre, les tentará menos detenerse para comprar comida rápida.

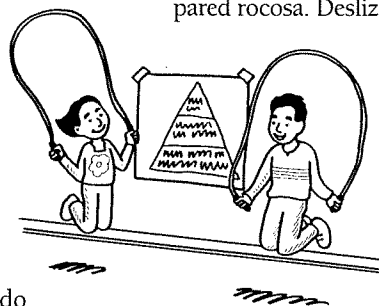
Pidan con prudencia

Si compran comida rápida, elijan pollo a la parrilla en lugar de frito, un panecillo o una tortilla integral y guarniciones de fruta o de verdura. Sugírela a su hija que pida condimentos como mostaza o rodajas extra de tomate en lugar de mayonesa o de beicon. *Idea:* Compartan los alimentos de "algunas veces". Compren una porción pequeña de aros de cebolla para toda la familia. O bien pidan un batido de leche con vasos extra y divídanlo de postre. ●

Pirámide de actividades

Crear y colgar en casa este cartel motivará a su hijo a llenar sus días con divertidas actividades físicas.

1. Dígame que dibuje un triángulo grande y lo divida en tres secciones horizontales.
2. En la parte inferior puede escribir actividades que lo mantengan motivado cada día. *Ideas:* Jugar al aire libre con mis amigos. Saltar a la cuerda. Lanzar a canasta.
3. En la sección central, su hijo puede añadir cosas que lleven un poco más de tiempo. *Ideas:* Organizar un partido



de kickball. Ir de marcha. Visitar la zona de juegos de un parque.

- 4. En la parte superior podría hacer una lista con actividades para ocasiones especiales o de temporada. *Ideas:* Escalar una pared rocosa. Deslizarme en trineo. Nadar.
- 5. Sugírela que cada día elija por lo menos una actividad de la sección inferior, una del centro cada semana y una de la parte superior una vez al mes. ●

Lean el menú del comedor escolar

“¡Esto parece delicioso y nutritivo!” Acostúmbrense a leer juntos los menús del colegio para el desayuno y el almuerzo a fin de que a su hijo le haga ilusión comer alimentos sanos en el comedor escolar.

Discutan las opciones. Anime a su hijo a que localice alimentos corrientes con un toque más sano como pizza con salchichón de pavo o espaguetis hechos con calabacita. Comenten por qué son mejores



para él (el pavo tiene menos grasa que la salchicha hecha con puerco, los espaguetis de calabacita son una verdura).

Prueben cosas nuevas.

¿Qué platos le parecen más sabrosos a su hijo? Puede que le hagan ilusión los macarrones con queso del lunes o los palitos de pescado de los viernes. ¿Qué nuevos platos le apetece probar? Si cosas como *sloppy joes* o *tetrazzini* de pollo no le resultan familiares, ayúdelo a buscarlos en la red para que sepa qué esperarse. Cuando los haya probado, pregúntele cuáles le gustan más. A continuación, piense en hacerlos en casa. ●

DE PADRE A PADRE Ayudante en Acción de Gracias

Cuando era joven solía acompañar a mis padres en la cocina cuando cocinaban, especialmente en las fiestas. Quería que Chase, mi hijo, formara parte de nuestras preparaciones de Acción de Gracias así que el año pasado lo nombré mi ayudante de cocina.

Le di a Chase trabajos como lavar frutas y verduras y compartí con él una receta familiar “secreta”.

Le gustó mucho enterarse de cómo mi abuela usaba sus asombrosas habilidades para hacer una deliciosa salsa de arándanos agrios. Leímos juntos su receta y Chase me ayudó a hacerla. Incluso capturé el momento con una foto de dos sonrientes cocineros.

Durante la cena Chase se sintió todo orgulloso cuando su tía dijo que la salsa de arándanos sabía como la de la abuelita. ¡Y ya me está preguntando este año si tengo más recetas secretas que enseñarle! ●

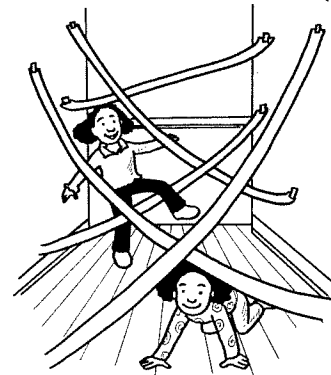


RINCÓN DE ACTIVIDAD Vamos a construir un laberinto

Añada actividad al juego de su hija creando con ella laberintos en distintos lugares. Fije una entrada y una salida y anime a su hija a abrirse camino hasta la salida.

● **Pasillo.** Sujeten con cinta en las paredes serpentinas o tiras de papel higiénico. Su hija puede pasar por encima de las serpentinas o trepar por debajo sin romper el laberinto de la “telaraña”.

● **Cuarto de estar.** Dígale a su hija que use cojines, mantas y muebles para hacer un laberinto. Podría colocar una manta sobre el espacio entre la mesita de café y el sofá para poder arrastrarse por debajo, por ejemplo. ●



EN LA COCINA Guisados más ligeros

Los guisados son platos básicos muy socorridos en muchos hogares. Disfruten con estas versiones más sanas de dos populares guisados.

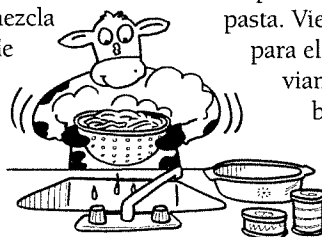
Arroz y res

Cocinen 2 tazas de arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete. En una sartén grande salteen 1 libra de carne magra de res. Descarten la grasa y añadan a la carne de la sartén $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla, de zanahoria y de apio, todo ello troceado. Salteen las verduras hasta que se ablanden, unos 5 minutos. Pongan esta mezcla en una cacerola para el horno de 2 cuartos previamente engrasada y añadan 1 lata de 28 onzas de tomates troceados (escurridos) y el arroz. Espolvoreen con $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de

cucharadita de pimentón. Horneen 20 minutos a 350 °F

Pasta con atún

Cuezan 8 onzas de pasta de huevo integral 8–10 minutos. Escurran la pasta y apártenla. En un cuenco mezclen una lata de 10.75 onzas de crema de champiñones baja en grasa y $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada. Añadan una lata de 12 onzas de atún (enlatado en agua, escurrido), 2 tazas de arvejas congeladas, 6 onzas de champiñones frescos fileteados y la pasta. Viertan todo en una cacerola para el horno de 2 cuartos previamente engrasada. Recubran con $\frac{1}{4}$ de taza de pan rallado integral y horneen 30 minutos a 350 °F, hasta que se dore por encima. ●



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