

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2020

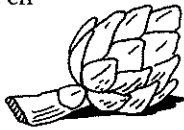
Towns Country Schools



## BOCADOS SELECTOS

### Presión social positiva

Cuando su hija coma con amigos en la escuela o en casa, animela a que se fije en alimentos sanos que les gustan. Podría apeterle probar algo nuevo como berza, polenta o alcachofas simplemente porque ha visto que lo come una amiga.



### Representen el tiempo

¿Qué tiempo hace? Su hijo se lo puede mostrar, en lugar de decirselo, con esta activa idea. Dígale que observe el exterior y que luego "se convierta" en el tiempo. Podría girar rápidamente como el viento, pisar fuerte y golpear con los brazos para el trueno o bailar con los brazos extendidos en un día soleado.

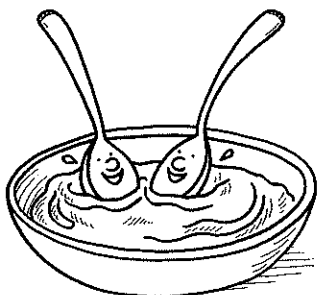
### ¿SABÍA USTED?

El orégano contiene muchos antioxidantes que pueden reforzar el sistema inmunológico de su hija y contribuir a su buena salud. Procure añadir orégano fresco o seco a ensaladas y carnes y pescados al horno. ¡A su hija le gustará el sabor porque le recuerda a la pizza!

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué le dijo una cuchara a la otra?

**R:** ¡Vamos a remover las cosas!

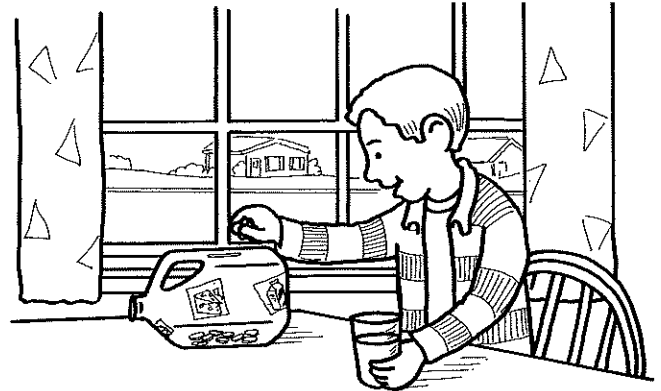


## El calcio cuenta

¿Cómo puede consumir más calcio su hijo? ¡Aproveche su deseo de ser fuerte! Explíquele que el calcio forma huesos fuertes para jugar y crecer. Ponga a prueba estas ideas.

### Llenar un "banco"

Anime a su hijo a que haga un "banco de calcio". En primer lugar, tumben una jarra plástica de leche sobre uno de sus lados y hagan un corte. A continuación busquen en revistas fotos de alimentos con calcio (leche, queso, verduras de hoja de color verde oscuro). Puede recortarlas y pegarlas recubriendo su banco. Cada vez que coma uno de esos alimentos, introduce una moneda por la ranura.



*Consejo:* Incluir un vaso de 8 onzas de leche descremada a una comida añade otra porción de calcio.

### Cocinar con calcio

Añada calcio a la dieta de su hijo cocinando con productos lácteos y con alimentos que contienen calcio. Por ejemplo, use leche descremada en lugar de agua cuando calienten latas de sopa de tomate o de champiñones. Cocinen calabacita o vainas y gratíenlas con queso parmesano. Pongan tofu en los salteados de verduras y carne o frijoles blancos en el chile. ♥

### Añadirlo a cada comida

Acostumbre a su hijo a tomar calcio a lo largo del día. Indíquelo alimentos ricos en calcio que ya consume (leche con el cereal del desayuno, sándwich de queso para el almuerzo) y piensen en qué otras cosas podría comer (hojitas de espinacas en su sándwich, yogur y fruta de postre).

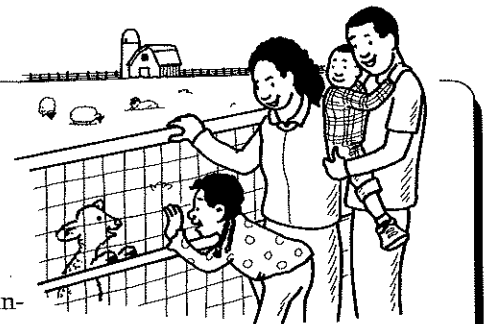
## ¡Celebren la primavera!

Celebren el primer día de la primavera el 19 de marzo, y hagan algo de ejercicio, saliendo al aire libre con su hija. He aquí cómo.

**1. Den un paseo.** Busquen en su barrio indicios de la primavera. ¿Oye su hija el martilleo en los árboles de los pájaros carpinteros o ve brotes en los arbustos?

**2. Visiten una granja.** Quizá vea su hija crías de animales. Además algunas granjas tienen áreas de juego donde puede escalar montones de pacas de heno o jugar lanzando pelotitas blandas.

**3. Hagan una limpieza de primavera.** Su hija podría ayudar a lavar el auto o limpiar el garaje. También podría lavar su bicicleta y los juguetes que use al aire libre. ♥



# Mejores estrategias para las meriendas

Las meriendas y refrigerios adecuados satisfacen el hambre de su hija de forma sana. Enséñele a elegir bien con estos consejos.

## Empaqueten con inteligencia.

Envíe meriendas nutritivas que sean atractivas, portátiles y fáciles de comer cuando su hija esté fuera de casa. A muchos niños les gusta comer con los dedos cosas como uvas, mini zanahorias y tiras de queso. (Incluya un bloque de hielo para conservar fríos los



alimentos.) *Nota:* Siga la normativa escolar sobre refrigerios.

## Amplíen el campo de la "comida para refrigerios".

Los alimentos que su hija suele comer en el desayuno, almuerzo o cena pueden también ser refrigerios y meriendas. Piense con ella en ejemplos como tostada integral con manteca de almendra, una ensalada o mini albóndigas de pavo.

## Crean buenos hábitos.

Enseñe a su hija hábitos sanos cuando coma entre horas para que no coma en exceso o elija mal. Coman los refrigerios sólo en la mesa de la cocina y guarden los aparatos electrónicos cuando coman. Lea los paquetes con ella para averiguar el tamaño de una porción sana y medirla. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Juegos con pañuelo

Preparen dos pañuelos livianos (o servilletas de tela) para estos juegos que desarrollarán la coordinación de su hijo.

● **Atrapa.** Por turnos, lancen un pañuelo al aire para que la otra persona lo atrape. El pañuelo bajará flotando despacio hasta el suelo, dándole tiempo para atraparlo. Al mejorar su habilidad aumentará la confianza en sí mismo.



● **Imitadores.** Cada jugador sujeta un pañuelo y por turnos cada uno añade movimientos para que el otro los imite. Su hijo podría hacer grandes círculos moviendo el brazo del pañuelo. Usted podría imitarlo, añadiendo luego un movimiento como pasarse el pañuelo por detrás de la espalda. Continúen el juego, repitiendo todos los movimientos previos y añadiendo nuevos. Cuando alguien no pueda recordar un movimiento, gana el otro jugador. ●



## P&R ¿Pasta a diario?

**P:** Mi hija comería los mismos alimentos todos los días si se lo permitiera, especialmente pasta. ¿Cómo puedo lograr que amplie sus gustos?

**R:** Es normal que los niños prefieran los alimentos que conocen, pero una dieta equilibrada proporcionará a su hija más variedad de nutrientes.

Procure empezar con alimentos que le gustan introduciendo pequeños ajustes. Por ejemplo, sirva espaguetis de calabaza cabello de ángel o fideos de calabacita con la salsa para pasta favorita de su hija. O bien añada brócoli a los macarrones con queso.

También podría ofrecer un alimento nuevo como aperitivo antes de una comida, cuando su hija tiene más hambre. Por ejemplo, prepare rodajas de pepino con una salsa que le guste.

Finalmente, recuerde que se necesita una docena de intentos o más antes de que un niño acepte un alimento nuevo, así que continúe sirviéndolo de varias maneras ¡hasta que encuentre la fórmula ganadora! ●



## EN LA COCINA

### Despertar con verduras

Fruta, tostada, leche, huevos ... ¿qué grupo de alimentos falta en ese típico menú para el desayuno? ¡Las verduras! Redondee la comida matutina de su hijo con estas recetas.

#### Huevos en sombrero

Coloque una seta portobello grande (sin el tallo y las láminas) con la cavidad hacia arriba en una placa para el horno cubierta con papel de aluminio. Con cuidado ponga un huevo en el sombrero de la seta y hornee 15-20 minutos a 375 °F, hasta que el huevo cuaje. Recubra con trocitos de tomate.



#### Batido verde

Mezcle 1 taza de espinacas frescas, 1 banana, 1 taza de leche descremada, ½ taza de grumos de coliflor congelada y 1 cucharadita de vainilla y otra de miel.

#### Desayuno de papas

Durante la noche descongele en la nevera 3 tazas de papas congeladas (ralladas o en daditos). Mézclelas con 1 taza de frijoles negros y ½ taza de pimiento verde y otro tanto de rojo. Extienda sobre una placa para el horno engrasada. Hornee 30 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 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

# Teen Food & Fitness

Ideas sanas para los estudiantes de la escuela media y la secundaria

Marzo de 2020

Towns Country Schools

## TOMAS RÁPIDAS

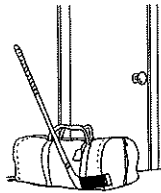


### Aros de cebolla horneados

¿Le gustan a su hija los aros de cebolla? Dígale que pruebe esta versión sana. Corten una cebolla en rebanadas gruesas y divídanlas en aros. Batan un huevo en un cuenco y en otro machaquen cereales integrales. Rebocen los aros en el huevo y luego recúbranlos con los cereales. Extiéndalos en una fuente del horno y horneen 30 minutos a 375 °F; dándoles la vuelta hacia la mitad de ese tiempo.

### Listos para el ejercicio

Si su hijo coloca en un sitio fijo el equipo que necesita, le resultará más fácil hacer ejercicio. Anímelo a que llene una bolsa con todo lo que precisa como zapatillas, calcetines, una botella de agua, una cinta para la cabeza y su identificación del centro comunitario. Luego podría poner la bolsa junto a la puerta ¡para tenerla lista cuando lo esté él!



### ¿Sabía Usted?

Los jóvenes atletas lesionados corren el riesgo de usar incorrectamente los medicamentos para aliviar el dolor. Si su hija se lesiona, anímela a que descanse y se recupere en lugar de depender de las medicinas. Pregúntele también a su doctora por modos alternativos de controlar el dolor. Si le recetan analgésicos, déselos usted, procure que deje de tomarlos tan pronto como sea posible y desechen los que les queden.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Cuál es el juego favorito de una rana?

**R:** ¡El salto de la rana!



## Conocimientos de nutrición

Aprender nutrición puede encaminar a su hijo hacia un estilo de vida más sano. Lo que es más, puede despertar su interés por las ciencias, motivarlo a investigar o incluso conseguirle una carrera en el campo de la medicina o de la alimentación. Comparta con él estas ideas.

### Explorar la ciencia

Cocinar puede contribuir a que su hijo entienda la química. Sugírela que busque en la red un experimento que pueda hacer en la cocina. Quizá descubra cuál es la causa de que el pan suba o cómo se hace merengue batiendo la clara de un huevo crudo. Ver con sus propios ojos las reacciones químicas lo conecta con la ciencia que estudia en el colegio.

### Temas de investigación

¿Quiere su hijo dejar de comer carne o comer más alimentos ecológicos? Anímelo a que investigue estas opciones. Podría leer sobre los beneficios de una dieta vegetariana o averiguar por qué los productos ecológicos suelen costar más. Su investigación



le dará la información que necesita para tomar buenas decisiones.

### Posibles carreras

Los médicos y los dietistas aconsejan a las personas sobre lo que deben comer. Los chefs y los encargados de los comedores escolares usan sus conocimientos de nutrición para planear menús. Su hijo puede investigar trabajos como éstos con unas prácticas en una clínica, trabajando en un restaurante o tomando una clase de cocina en el departamento de recreo del condado. Explorará la nutrición ¡y puede que descubra su futura profesión! ●

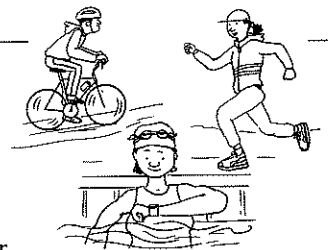
## Corre, monta en bici, nada

Un triatlón: nadar 0.46 millas, competir en bici 12.4 millas y correr 3.1 millas. Un triatlón familiar: una forma emocionante y activa de pasar tiempo juntos. He aquí cómo disfrutar de uno con su hija.

En primer lugar, decidan cómo van a organizar su triatlón. Podría durar unas cuantas semanas (correr, montar en bici o nadar cada domingo por la tarde, por ejemplo). O bien reduzcan las distancias (corran  $\frac{1}{2}$  milla, compitan en bici una milla y naden dos largos) y celebren el triatlón en un día.

Busquen luego lugares en los que celebrar sus eventos. Podrían correr en la pista de su escuela, nadar en una piscina cubierta en la comunidad o recorrer en bici su barrio.

Cuando terminen, celébralo con una cena sana ¡y pongan día para su próximo triatlón! ●



# Atentos al acoso

Los niños con sobrepeso a veces sufren acoso escolar. Si su hija adolescente o preadolescente tiene problemas con su peso, ayúdela a que no tenga que enfrentarse también al acoso. Tengan en cuenta estas ideas.

**Atención a las señales.** Los niños que sufren acoso a menudo quieren quedarse en casa y no ir a la escuela cuando no están enfermos o evitar actividades que normalmente les gustan. Otros indicadores pueden ser ropas



rasgadas, objetos desaparecidos o moratones o cortes sin explicación.

**Repasen las respuestas.** Anime a su hija a que se aleje de los acosadores y busque una amiga o una persona mayor. Podría ser reacia a implicar a los mayores, así que explíquele que el acoso es un problema serio y que los padres y los maestros deben ser informados.

**Desarrollen la confianza.** Refuerce la autoestima de su hija aprovechando sus puntos fuertes (mencionando por ejemplo que es una amiga leal) o pidiendo su consejo sobre temas que conoce (qué computadora o qué teléfono deben comprar). Podría también acompañarla en actividades que le gustan, como dar paseos o ir a clase de yoga. Finalmente, déjele claro que su peso no la define, diga lo que diga un acosador. ●

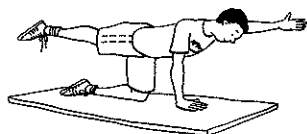
## RINCÓN DE ACTIVIDAD



### Una espalda más fuerte

Usamos los músculos de la espalda constantemente, pero mucha gente se olvida de ejercitarlos. Sugírela a su hijo que haga movimientos como los siguientes para fortalecer su espalda.

● **Limpiarparabrisas lentos.** Tumbense sobre la espalda con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo. Muevan despacio las dos rodillas hacia un lado y mantengan la posición 10 segundos. (Tengan cuidado de no mover los hombros.) Muevan las rodillas como un “limpiarparabrisas” de un lado a otro, 2–3 veces en cada lado.



● **Perros de caza.** Colóquense con las manos y las rodillas en el suelo (las manos separadas a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de las caderas). Levanten y extiendan el brazo izquierdo y la pierna derecha al mismo tiempo hasta que los dos estén paralelos al piso. Alternen brazos y piernas, progresando hasta llegar a las 10–15 repeticiones por lado. ●

### 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@volterskluwer.com www.rfeonline.com

La revisión de Teen Food & Fitness™ 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 1935-889X

## DE PADRE A PADRE

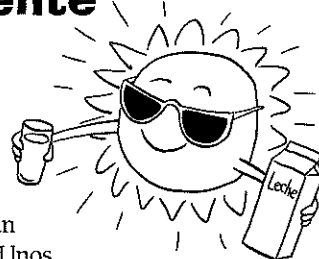
### Obtener suficiente vitamina D

Durante el chequeo médico de mi hijo Jack, me sorprendió que el doctor preguntara cuánto tiempo pasa al aire libre.

El doctor explicó que la luz solar—incluso la luz solar del invierno—contribuye a que nuestros cuerpos produzcan vitamina D, que es importante para la salud de los huesos. Unos simples 10–30 minutos al día al aire libre pueden ser beneficiosos, dijo. El médico recomendó también que Jack bebiera leche reforzada con vitamina D y que comiera alimentos que contienen vitamina D como los huevos, el atún y algunas variedades de hongos.

A Jack no le gusta mucho la leche, pero accedió a intentar beber por lo menos un vaso al día. Decidimos también que será él quien saque de paseo al perro después del colegio para hacer algo de ejercicio y conseguir una dosis de vitamina D.

*Nota:* La cantidad recomendada de vitamina D para adolescentes es 600 IU (unidades internacionales). Una taza de leche contiene 115–124 IU. ●



## En La Cocina

### Fajitas de tres maneras

Es fácil hacer fajitas y divertido comerlas, además son una sabrosa y completa cena para las noches entre semana. Hagan estas sanas variaciones.

#### Pollo

Expriman jugo de limón sobre pechugas de pollo deshuesadas y troceadas y añadan calabacitas en pedacitos y rodajas de champiñones. Salteen todo en un poco de aceite de oliva hasta cocinar el pollo por completo. Envuelvan la mezcla en tortillas de harina integral y aliñen con salsa.

#### Verduras

Salteen trozos de coliflor y rodajas de calabacita amarilla,

cebolla, y pimientos rojos y verdes hasta que las verduras se ablanden. Colóquenlas sobre tortillas de maíz y pongan por encima trozos de aguacate, pico de gallo y queso bajo en grasa rallado (cheddar o pepper jack).

#### Carne

Expriman jugo de lima sobre tiras de carne de res magra y cocinen por completo en una sartén recubierta de spray antiadherente. Pongan la carne sobre tortillas integrales junto con arroz integral cocido, trozos de tomate y pedacitos de brócoli crudo. Aliñen con yogurt griego. ●

