Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos **Septiembre de 2017**

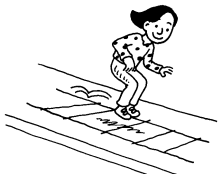
Central Islip Union Free School District
Lawrence S. Philips, Director of PE, Health & Athletics



BOCADOS SELECTOS

Dibuja y muévete

Refuerce la actividad física de su hija diciéndole que dibuje con tiza un recorrido de ejercicios. En una acera o en una superficie asfaltada puede crear "obstáculos" como una escalera que deba subir o un río para atravesarlo de un salto. A continuación podría escribir junto a los dibujos palabras como *volteretas laterales* o *gatear* que les sirvan de guía durante el recorrido a ella y a sus amigas.



¿Pasta o calabaza?

Si a su hijo le gusta jugar con su comida, le encantará esta alternativa a la pasta, baja en carbohidratos y calorías. Corte una calabaza cabello de ángel por la mitad, colóquela en una fuente para el horno (con los lados cortados hacia arriba) y hornéela 30 minutos a 400 ºF. Deje que se enfríe un poco. Dígale a su hijo que use un tenedor para sacar la pulpa y dividirla en hilos ¡que parecen espaguetis! Aderecen con su salsa favorita.

¿SABÍA USTED?

El calcio tiene un papel clave en el fortalecimiento de los huesos y los dientes de su hija y no sólo se encuentra en los productos lácteos. Las verduras de hoja oscura también aportan a los 1000 mg de calcio que su hija necesita cada día. Busquen también la expresión "enriquecido con calcio" en el jugo de naranja, los cereales, los panecillos y la "leche" sin lácteos (almendra, soja, coco).

Simplemente cómico

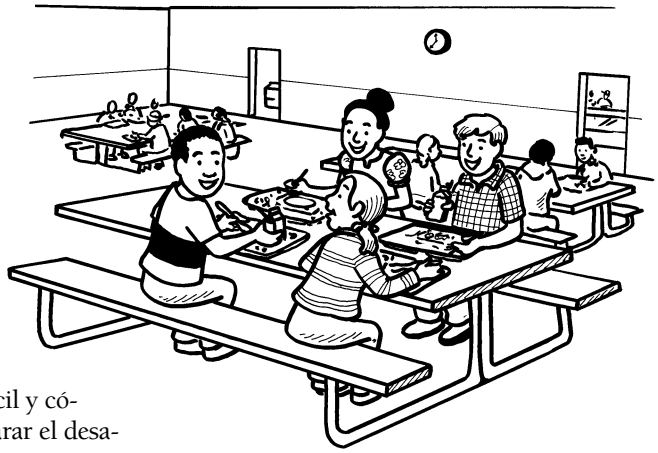
P: Si corto una manzana en cuartos y una pera en octavos, ¿qué me sale?

R: ¡Ensalada de fruta!



Salir a comer al comedor escolar

¿A su hijo le gusta salir a comer? ¿Quiere que coma alimentos sanos durante la jornada escolar? ¡Anímelo a que salga a comer al comedor escolar!



Desayunar en la escuela

Sugiérale a su hijo que funde un "club de desayunos". Podría encontrarse con sus amigos en el comedor escolar en torno a un nutritivo desayuno antes de clase. Es fácil y cómodo: usted no necesita preparar el desayuno y él podrá elegir alimentos sanos como huevos, cereal, fruta y leche.

Probar nuevas frutas y verduras

¿A qué sabe el kiwi? ¿Y los rabanitos? El comedor escolar es un sitio estupendo para probar distintas frutas y verduras. Lean el menú del comedor cada semana y que su hijo dibuje un círculo alrededor de los alimentos que quiere "catar". Después del colegio jueguen a las adivinanzas: Él le da pistas sobre los alimentos que probó y usted los identifica. *Ejemplo:* "Blanco y crujiente", "sabe un poco como una manzana" (jícama).

Servir "platos de comedor"

Procure cocinar en casa platos del comedor escolar para ayudar a su hijo a acostumbrarse a nuevos sabores. Por ejemplo, reboce los trozos de pollo con pan integral para hacer bocaditos de pollo más sanos. Su hijo disfrutará más del sabor de los cereales integrales si también los come fuera del colegio.

Nota: Puede que su familia cumpla los requisitos para recibir comidas gratis o a precio reducido en el colegio. Busque el formulario en la cartera de su hijo o en el sitio web de la escuela.

Estiren esos músculos



¡Marchen como un soldado y luego muévanse como una tortuga! Los estiramientos mejoran la flexibilidad de su hija y usted puede hacerlos más interesantes con estos juguetones movimientos:

- Imaginen que son soldados de juguete. Pónganse de pie muy rectos y caminen levantando una pierna bien alta, intentando tocar los dedos de los pies con la mano opuesta. Repitan con la otra pierna y la otra mano y crucen la habitación alternándolas.
- Hagan como si fueran tortugas en su caparazón. Arrodíllense con los pies juntos y siéntense sobre los talones. Luego inclínense tocando el suelo con la frente y manteniendo los brazos en sus costados. Mantengan la posición 15–30 segundos.

Nota: Para evitar lesiones, su hija debería calentarse antes de hacer estiramientos haciendo cinco minutos de ejercicio aeróbico ligero (bailar, caminar).

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Sanas cenas de bufé en casa



Hagan las cenas más fáciles—y más divertidas—creando por anticipado sus propios bufés. Sigan estos pasos.

1. Piensen. Durante el fin de semana dígale a su hija que piense en ideas para la semana como un bufé para pizza, un bar de tacos o un puesto de *wraps* asiáticos.

2. Compren. Dígale a su hija que escriba o dibuje una lista de la compra para cada bufé. Para el de pizza la lista podría incluir masa integral, salchicha de pavo, queso mozzarella rallado, salsa de tomate y champiñoes.

3. Preparen. Trabajen juntos y preparen los ingredientes el domingo. Su hija podría extender porciones individuales de pizza para precocinarlas. O usted podría cocinar la carne magra para los tacos mientras ella escurre y aclara los frijoles negros.

4. Guarden. Que su hija coloque los ingredientes para cada bufé en recipientes individuales. Para los *wraps* podría poner en cuencos distintos pollo asado y troceado, arroz integral cocido, gajos de mandarina y condimento de cacahuate.

5. Disfruten. A la hora de la cena, saquen los ingredientes para el bufé de esa noche junto con todo lo que puedan necesitar (tortillas, hojas de lechuga, aliño). Calienten los ingredientes si fuera necesario. A continuación los miembros de su familia pueden recorrer la línea de ingredientes ¡y personalizar su cena!

RINCÓN DE ACTIVIDAD Lanzamientos creativos

Lanzar y atrapar pueden desarrollar la fuerza de los brazos de su hija y mejorar la coordinación de manos y vista. Pongan a prueba estos atractivos juegos.

Jueguen a la papa caliente

¡Que no los pillen con la pelota cuando deje de sonar la música! Los jugadores se lanzan la pelota unos a otros mientras que otra persona detiene la música al cabo de unos cuantos lanzamientos. Quien quede con la pelota es el nuevo DJ.

Cuéntenlas

Que su hija lance alto una pelota y cuente cuántas palmadas puede dar antes de atrapar la pelota. O bien túrnense, y vean quién aplaude más veces.

Busquen variedad



Varíen las "pelotas" que lanzan. Pueden lanzar almohadas pequeñas, saquitos de semillas o calcetines rellenos de arroz. *Idea:* Salgan de casa y jueguen a la pelota con globos llenos de agua.

P&R Entusiasmo por la gimnasia

P: *A mi hijo no le gusta participar en la clase de educación física porque dice que no es "atlético". ¿Cómo puedo ayudarlo a que se sienta más seguro y pueda disfrutar de la clase de gimnasia?*



R: La clase de educación física presenta una gran oportunidad de que su hijo corra y juegue con otros compañeros de paso que aprende y se mueve.

Podría empezar mencionándole sus dudas a la maestra de gimnasia. Ella podría sugerirle actividades que pueden hacer en casa o emparejarlo con un compañero en clase que parezca más cómodo con la educación física. Envíe notas de vez en cuando a la maestra para estar al tanto de sus avances.

Vayan también a la zona de juegos de un parque y anime a su hijo a que le enseñe a usted destrezas que está aprendiendo o juegos a los que juega en clase. Cuando le enseñe a usted cómo puede hacer flexiones en barra o recorrer la barra de equilibrio, o le explique las reglas de kickball, desarrollará la confianza en su habilidad atlética.

EN LA COCINA Pensar fuera del frasco

Las ensaladas pueden ofrecer mucha nutrición en un solo plato. Pero los aliños comprados pueden añadir ingredientes indeseables como conservantes, grasa saturada o MSG. Haga con su hijo estos saludables aliños.

● **Tahini.** Mezclen $\frac{1}{3}$ de taza de yogurt natural, 2 cucharadas de pasta de sésamo (tahini), 1 cucharada de jugo de lima, $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano, $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo picado. Úsenlo como acompañamiento de lechuga mantecosa, garbanzos (de lata, escurridos) y rodajas de pepino.



● **Pico de gallo.** Combinen en un cuenco 2 tomates en daditos, 1 cebolla pequeña troceada y 1 diente de ajo picado. Incorporen 2–3 cucharadas de jugo de lima y $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado. Mezclen con tiras de lechuga romana, daditos de pimiento y trozos de aguacate.

● **Cítrico.** Mezclen $\frac{1}{3}$ de taza de jugo de naranja con 2 cucharadas de vinagre balsámico y 1 cucharada de aceite de oliva. Aliñen con la mezcla una ensalada de espinacas, arándanos agrios secos y almendras en láminas.

Nota: Añadan el aliño a las ensaladas justo antes de servir o refrigérenlos de 3 a 4 días.

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 • rfecustomer@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

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated