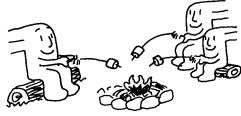


Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2017

People Incorporated of Virginia



BOCADOS SELECTOS

Todo "entero"

Coman más sanamente eligiendo alimentos que se alejen lo menos posible de su estado natural. Por ejemplo, en lugar de un



cóctel de fruta en almíbar, dele a su hijo una ensalada de fruta fresca con arándanos, frambuesas y

kiwi. O bien ofrézcale bocaditos de pollo caseros hechos con pechuga de pollo deshuesada y sin piel, en lugar de los "nuggets" precocinados congelados.

Den volteretas

¿Quieren hacer más ejercicio en casa? Que su hija haga una pausa para dar volteretas. Rétele a que dé unas cuantas hacia delante y hacia atrás en un piso alfombrado. Unanse a ella: ver a su mamá o a su papá dando volteretas la animará y dará más ella. *Nota:* Las volteretas son un ejercicio de carga que contribuye a que los niños aumenten la densidad ósea.

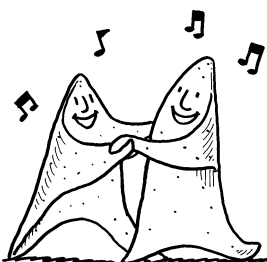
¿SABÍA USTED?

El pescado congelado es una ganga. Aporta la misma nutrición que el pescado que no ha sido congelado, a menudo tiene un sabor más fresco y normalmente es más barato. Seleccione filetes sin manchas o desperfectos y que se vendan congelados y empacados al vacío. Guárdelos en el congelador hasta cinco meses. Para usarlo, descongele el pescado en la nevera durante la noche.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué empezaron a bailar los totopos?

R: ¡Porque pusieron salsa!



Comida + juegos = ¡merienda en el campo!

Una merienda en el campo es una forma estupenda de mezclar comida sabrosa y juegos activos durante los meses del verano. He aquí algunas combinaciones divertidas.

Conejitos en la hierba

La comida: Coman un manjar perfecto para conejitos. Prueben palitos de zanahoria con hummus o una fresca ensalada hecha con pasta integral, verduras troceadas y un aliño con limón.

El juego: Corran como un conejito. Cada persona sujeta un balón entre las piernas y salta para alcanzar la línea de meta. Si se les cae el balón tienen que volver a empezar.

Hamburguesas y bolos

La comida: ¡Disfruten de unas hamburguesas desmontadas! Ensarten en brochetas pavo cocinado o albóndigas de res magra con todos los otros ingredientes: tomatitos cereza, lechuga, rodajas de pepino y trozos de cheddar o de cualquier otro queso. Lleven mostaza o ketchup para mojar.

El juego: Coloquen "bolos" hechos con botellas parcialmente llenas de agua sobre



un terreno con hierba o sobre una acera. Jueguen unos cuantos turnos usando una pelota de softball para tumbar los bolos.

En la playa donde sea

La comida: Preparen "pescado" (sándwiches de ensalada de atún), "arena" (una ensalada de maíz, cebolla morada y queso cotija o feta desmigajado, con un aliño de jugo de lima y de aceite de oliva) y "velas" (triángulos de sandía).

Los juegos: Jueguen al bádminton, lancen un frisbee o vuelen una cometa. O bien jueguen a esta versión del voleibol: Lancen una pelota de playa sobre una "red" hecha con una toalla de playa o una manta enrollada colocadas sobre el suelo. ●

Seguridad en el verano

Una de las mejores ventajas del verano es jugar al aire libre. Aproveche estos consejos para que su hijo esté sano y seguro cuando juegue.

Hidratarse. Los niños suelen olvidar beber líquidos cuando lo están pasando bien. Para prevenir la deshidratación recuerde a su hijo que beba agua con frecuencia.

Evitar los daños del sol. La exposición al sol puede aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle más tarde cáncer de piel. Ayúdelo a ponerse protector solar 30 minutos antes de que salga al aire libre. Vuelvan a aplicarlo cada 2 horas. *Nota:* Las nubes no bloquean todos los rayos solares dañinos, de modo que usen protector solar incluso cuando esté nublado.

Atención a los insectos. Los repelentes de insectos pueden proteger a su hijo de las enfermedades causadas por las garrapatas y los mosquitos. Busque productos adecuados para niños o pida consejo a su pediatra. ●



Crean un libro de cocina

Que su hijo cree su propio libro de cocina: se entusiasmará con la cocina, disfrutará comiendo los platos sanos que haga y practicará la lectura y la escritura. Inícielo con estos pasos.

- 1. Reunir.** Piensen en qué recetas pueden incluir. Podrían ser platos favoritos de su hogar, o bien podrían pedirles a sus familiares, vecinos y amigos que contribuyan las suyas.
- 2. Organizar.** Ayude a su hijo a decidir cómo colocar las recetas. En un cuaderno de anillas o en un archivador de acordeón podría agruparlas por categoría (entrantes, platos principales, guarniciones, postres). O bien podría ponerlas en carpetas



por grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos. *Idea:* Sugíerale que clasifique las frutas y verduras por color (frutas rojas, verduras amarillas). Esto le recordará que debe comer una variedad de colores.

3. Ilustrar. Dígale a su hijo que añada dibujos o fotos de cada plato. O mejor, haga fotos de él mientras cocina y que las incluya en el libro.

4. Explicar. Anímelo a que escriba historias presentando algunas de las recetas. Por ejemplo, podría describir la primera vez que probó un alimento en particular o por qué le gusta un plato determinado. 🍓

RINCÓN DE ACTIVIDAD Carreras de relevos

Refuerce la coordinación de su hijo con estos entretenidos juegos para toda la familia.

Corre hacia delante, lanza hacia atrás

Los jugadores se colocan en línea, y el primero de la fila sostiene un balón. Al sonar la señal, corre hacia un lugar previamente determinado, se da la vuelta y lanza el balón hacia la siguiente persona de la fila. Ese jugador atrapa el balón y repite el proceso. Continúen jugando hasta que cada jugador haya atrapado, corrido y lanzado cinco veces. *Variación:* Antes de lanzar el balón, hagan movimientos como tres saltos de tijera o cinco sentadillas.

Carrera de huevo y cuchara

Divídanse en equipos. Cada uno de los primeros corredores coloca un huevo cocido en una cuchara. Corren (o caminan rápidamente) hasta un lugar desde el que dan la vuelta y regresan corriendo, pasando el huevo y la cuchara a la siguiente persona de su equipo. (Si se les cae el huevo tienen que parar para recogerlo.) ¡Vence el equipo que termina primero! *Variación:* Jueguen con un huevo y una cuchara en cada mano. 🍳



P&R Almuerzos sanos para llevar

P: Durante el curso escolar mi hija compra el almuerzo en la escuela. Pero este verano va a un campamento de día y tengo que prepararle el almuerzo para que se lo lleve. ¿Qué me aconsejan?

R: Compre los ingredientes para el almuerzo con su hija. Así ella podrá elegir cosas que le gustan y usted podrá hablarle de opciones sanas como pan integral, carnes magras, frutas y verduras.

A continuación, que su hija empaquete su propio almuerzo. Una idea divertida es incluir ingredientes para que los monte a la hora del almuerzo. Por ejemplo, podría preparar recipientes individuales de salsa marinara, mozzarella rallada y galletitas saladas integrales redondas para montar sus propias mini pizzas. Sugíerale también frutas que se transporten bien como uvas o rodajas de naranja.

Nota: Si el almuerzo de su hija no va a ser refrigerado, use una bolsa térmica y meta en ella un bloque de hielo o una botella de agua congelada. 🍷



EN LA COCINA

Cocina de fuego de campamento

Disfruten de sanos platos veraniegos cocinándolos en paquetitos de papel de aluminio sobre un fuego de campamento, parrilla o brasero. Coloquen los ingredientes en un trozo grande de papel de aluminio recio y ciérrenlo bien. Prueben con estas recetas.

Quesadilla

Corten el maíz de una mazorca. Añadan $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles negros de lata (aclarados, escurridos) y 2 cucharadas de queso Monterey Jack rallado. Extiendan la mezcla sobre la mitad de una tortilla integral grande y doblen por encima la otra mitad.

Cocinen 15–20 minutos.



Camarón y verduras

Adoben 1 libra de camarón pelado crudo 10–15 minutos en una mezcla de 1 cucharadita de jugo de lima, 1 diente de ajo picado, 1 cucharada de aceite de oliva y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Mézclenlo todo con $\frac{1}{2}$ taza de calabacita troceada y $\frac{1}{2}$ taza de arvejas chinas. Dividan en 4 paquetes y cocinen 10–12 minutos.

Fruta a la parrilla

Combinen 1 durazno o nectarina en rodajas, 1 cucharadita de canela y 1 cucharadita de azúcar morena. Cocinen 15 minutos. Coman esta golosina para una persona sola o con menta fresca y una gota de yogurt de vainilla. 🍷

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