

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2008

Robertson County Board of Education
Coordinated School Health

BOCADOS SELECTOS

Cinco ingredientes

Cuando haga la compra, enseñe a su hijo a contar hasta cinco. Es decir, ¡cinco ingredientes! Enséñele dónde encontrar la lista de ingredientes (bajo la información nutricional en una lata o paquete). A continuación anímelo a buscar productos con cinco o menos de cinco ingredientes pues suelen tener menos conservantes u otros aditivos.

Deportes de invierno

Aproveche la estación del año para explorar una actividad nueva. Su hijo puede jugar al hockey sobre hielo en una pista local o apuntarse a una liga de baloncesto en cancha interior. Si viven en una región con nieve, alquilen zapatos para la nieve o esquís para campo a través y lleve a su familia de excursión.



¿SABÍA USTED?

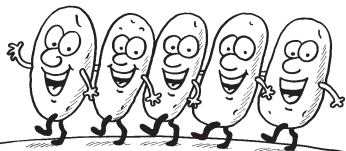
El uso de la comida como premio al buen comportamiento puede ser contraproducente: los niños aprenden a comer para sentirse bien. Además, dar dulces como recompensa puede comunicar que ese tipo de comida es más valioso. Pruebe con incentivos no comestibles, por ejemplo un cuento extra antes de dormir o tiempo a solas con usted.



Simplemente cómico

P: ¿Cómo divides 20 patatas entre 6 personas?

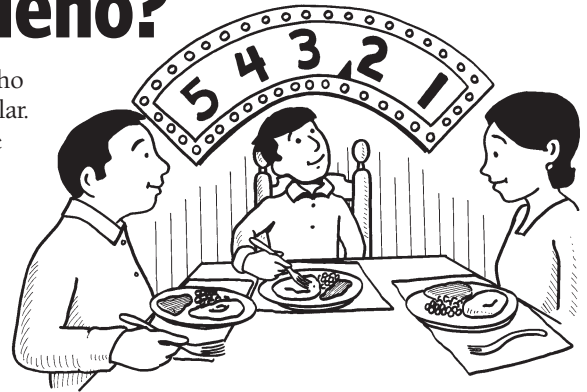
R: ¡Haciéndolas puré!



¿Ya estoy lleno?

Probablemente usted le ha dicho a su hijo que piense antes de hablar. Pero además le podría sugerir que piense antes de comer.

Pensar en lo que está comiendo—lo que se denomina *comiendo conscientemente*—ayudará a su hijo a comer más sanamente. Considere estas ideas.



1. Establezcan prioridades.

Que las comidas se concentren en el acto de comer. Siéntense a la mesa de la cocina o del comedor y no enciendan la televisión. Eviten también comer golosinas mientras ven TV, usan la computadora o juegan a video juegos.

2. Presten atención. Ayude a su hijo a observar y a apreciar su comida. Podrían hablar de los colores, la textura y el sabor. *Ejemplo:* “¡Estas fresas tienen un color precioso!” Comenten si un alimento es blando (yogurt) o crujiente (galletitas saladas), y pida a su hijo que describa el sabor (dulce, salado).

3. No se apresuren. Anime a su hijo a detenerse entre mordisco y mordisco. Dígale que se pregunte: “¿Todavía tengo hambre? ¿Ya estoy lleno?” *Idea:* Sugírela una escala de hambre, por ejemplo de 1 a 5. Pregúntele cuánta hambre tiene al principio de una comida (4), a la mitad (2) y al final (1).

4. Guarden algo para luego. Que su hijo entienda que no tiene que comerse todo lo que tiene en el plato. Tanto en casa como fuera, los restos se pueden guardar para otra comida o un tentempié. Como por lo general las porciones de los restaurantes son excesivas, considere pedir que le envuelvan la mitad incluso antes de empezar a comer. ♥

Tiempo de estiramientos

Estirarse antes y después de practicar un deporte o una actividad energética mantendrá a su hija flexible y sin lesiones. Dígale que se caliente corriendo sin moverse del sitio y que haga de 10 a 15 minutos de estiramientos como éstos:

■ Ponte de pie de cara a una pared. Con la mano izquierda colocada en la pared, dobla la rodilla derecha por detrás, agarra el pie con la mano derecha y levanta la rodilla tanto como puedas. Cambia de pierna.

■ Agarra el codo derecho con la mano izquierda y tira del brazo derecho hacia el hombro izquierdo. Repite con el otro lado.

■ Haz molinillos. Tócate el pie derecho con la mano izquierda mientras levantas el brazo derecho hacia arriba. Alterna los lados.

■ Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas y desliza las rodillas hacia fuera hasta que los pies se toquen. Inclínate hacia delante y lleva la nariz hacia los dedos de los pies. ♥



Activos dentro de casa

La mayoría de los niños lo pasan bien jugando al aire libre. Pero cuando el tiempo no lo permite, traiga la diversión a casa. Enseñe a su hija a divertirse—y a estar en forma—con estas actividades para dentro de casa.

Salta. Doble toallas por la mitad y colóquelas alrededor de una habitación alfombrada. Que su hija imagine que es una rana y que salte de “nenúfar” a “nenúfar”. Añada cajas de cartón (con los extremos cortados) para que su “rana” se meta por ellas entre salto y salto.



Jueguen al voleibol. Inflen unos cuantos globos y hagan una “red” en el suelo con cinta de pintor. Los jugadores se colocan en extremos opuestos de la red y golpean un globo una y otra vez. Si el globo toca el suelo, el equipo contrario se apunta un tanto. Gana el jugador que primero se anote 11 puntos.

“Naden” en casa. Llenen una piscina de plástico con pelotas pequeñas y ligeras que pueden comprar en la tienda de todo a un dólar. Su hija puede “nadar” en las pelotas, hundir los pies y las manos en ellas y lanzarlas y atraparlas. ♡

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Mi salud y yo

He aquí una forma creativa de recordar a su hija cómo puede mantener su salud.

Coloque en el suelo una hoja grande de periódico o varias cartulinas unidas con cinta y que su hija se tumbé sobre el papel. Dibuje el contorno del cuerpo de su niña con un marcador. Ella puede recortar el contorno con cuidado y dibujar el pelo, la cara y las ropas.



A continuación, piensen en formas de que su hija mantenga sano su cuerpo.

Ejemplos: “Uso las piernas para correr y hacer ejercicio”. “Bebo leche para tener huesos fuertes”.

Dígale que escriba las frases en cartulina o escríbalas en la computadora usando tipografía divertida e imprímanlas. Finalmente su hija puede pegar sus ideas en la parte del “cuerpo” correspondiente. Cuelguen el dibujo para no olvidar esas sanas costumbres. ♡

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 Aspen Publishers, Inc. 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 540-636-4280 • 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

EN LA COCINA

Tentempiés caseros

Que su hijo haga sus propias mezclas para meriendas y tentempiés convirtiendo la mesa de la cocina en un autoservicio de aperitivos. Coloque alimentos sanos variados y bolsas de plástico con cierre hermético para empaquetar las mezclas.

Podría incluir:

- cereales integrales
- uvas pasas y otras frutas secas como albaricoques, arándanos amargos y cerezas
- distintos tipos de frutos secos sin sal (cacahuates, anacardos, almendras)
- palomitas de maíz
- pretzels pequeños sin sal o palitos de pretzel
- pasteles de arroz, barras de granola, barras de cereales o chips de pan de pita (en trocitos)

- chips de plátano
- pipas de girasol y de calabaza sin sal
- malvaviscos pequeños



Puede sugerir a su hijo unas cuantas combinaciones para empezar. **Ejemplos:** cereales, trocitos de albaricoques y pipas de girasol; pretzels, chips de plátano, cerezas secas y anacardos.

Nota: Estas mezclas son estupendos tentempiés para la escuela o cuando vayan a partidos o de recados. ♡

P & R Comprar con un presupuesto

P: Quiero que mi familia coma alimentos más sanos pero parece que la comida rápida y los refrescos son a veces más baratos. ¿Cómo puedo comprar alimentos nutritivos sin salirme del presupuesto?

R: No se preocupe: hay muchas formas de comprar de forma sana.

Hágase un plan: escriba la lista de lo que necesita y recoja cupones de descuento para alimentos sanos. Compre después de haber comido y así sentirá menos tentaciones de comprar comida basura impulsivamente. Y compare varias tiendas para encontrar los mejores precios.



Compre cantidades grandes siempre que pueda. Por ejemplo, compre “paquetes familiares” de trozos de pollo o de chuletas de cerdo. Cuando llegue a casa puede dividirlos y congelar las porciones más pequeñas. Compre también frutas como manzanas y naranjas y verduras como cebollas y patatas en bolsas en vez de por piezas.

Finalmente, evite comprar agua embotellada, bebidas energéticas o bebidas de frutas caras. Su familia puede beber agua del grifo: exprima un poco de limón, de naranja o de lima para añadir sabor. ♡