

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2021

Patchogue-Medford UFSD

Wellness Committee

## BOCADOS SELECTOS

### Celebren la nutrición

¡Es el Mes Nacional de la Nutrición! El tema de este año, "Personalice su plato" reconoce que no se puede dar una norma inflexible para comer bien. Diga a todos los miembros de su familia que dibujen alimentos saludables en un plato de papel, cerciorándose de incluir algo de cada grupo de alimentos. Comparen sus platos: probablemente serán distintos, pero igualmente nutritivos.

### Paseos de animales

Una mañana después de que llueva o nieve, salga a caminar a paso ligero con su hija en busca de huellas de animales. Anímela a que camine sobre las huellas, tratando de imitar el movimiento que hizo el animal. Por ejemplo, tal vez dé saltitos como un pájaro o brinque como un venado.

**¿SABÍA USTED?** No todos los alimentos con mucho sodio tienen sabor salado. Dígale a su hijo que nombre alimentos salados y probablemente mencionará pretzels y papitas. Pero la sal se esconde en lugares sorprendentes como los quesos procesados y los panecillos. ¿En conclusión? Lean las etiquetas, hasta cuando no sospechen que un alimento tiene mucho sodio. *Consejo:* Un alimento bajo en sodio tiene menos de 140 mg por porción.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es redondo y rojo y sube y baja?

**R:** Un tomate en un ascensor.



## Cómodos en la cocina

Nunca es demasiado pronto para enseñarle a su hija a elegir y cocinar alimentos sanos. Invítela a la cocina y disfruten cocinando juntos. He aquí cómo.

### Planear el menú

¿Papas asadas con albóndigas y arvejas? ¡Claro que sí! Dejen que su hija planee alguna vez el menú. Procuren seguirlo ateniéndose a lo que ella quiere, aunque no sea su opción preferida, y menciónenle formas de que las comidas sean más sanas. ("Voy a comprar albóndigas de pollo en lugar de res".) Luego explíquenle por qué para que aprenda nutrición. ("El pollo tiene menos grasa, así que es mejor para nuestro corazón".)

### Aprender destrezas

Enseñen a su hija destrezas de cocina básicas para que se sienta cómoda en la cocina. Por ejemplo, enséñenle a leer abreviaturas como Cda. (cucharada) y Cda. (cucharadita) y pídanle que mida los ingredientes. Demuéstrele también cómo



se usan los utensilios de cocina (prensa de ajos, centrifugador de lechuga, pisapuré) y ¡que se encargue de usarlos cuando llegue la ocasión!

### Crear un archivo de recetas

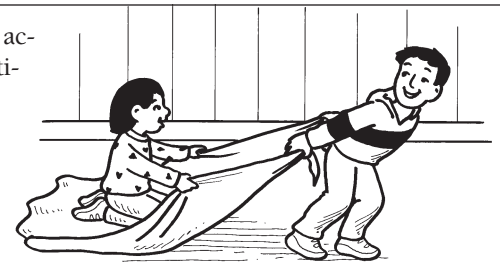
Su hija puede tomar fotos de los platos que cocinen juntos. Díganle que dibuje o escriba una receta para cada uno, sin olvidar los cambios que haya hecho. Por ejemplo, ¿de qué tamaño eran las albóndigas que puso en las papas asadas? ¿Usó arvejas de lata o congeladas? *Consejo:* Díganle que coloque las fotos y las recetas en un archivador para hacerlas otra vez. ♥

## ¡Imagínatelo!

Combinen la imaginación con la actividad física. He aquí papeles divertidos que puede representar su hijo.

**Perro de trineo.** Por turnos, arrástrense uno al otro por la casa con una sábana vieja, como los perros arrastran al conductor del trineo. Una persona se sienta en la sábana. El "perro de trineo" da la espalda a la sábana, agarra cada esquina con cada mano y tira de la sábana por el cuarto de estar o el sótano.

**Conductor de autos de carreras.** Su hijo puede usar la tapa de una cacerola como un volante de mentirijillas y "manejar" por su casa. Podría ganar velocidad cuando recorra un pasillo recto o aminorar cuando maniobre entre los muebles. ♥



# Diversiones con cubitos de hielo

Si su hijo y usted pensaban que las cubiteras sirven sólo para congelar agua, ¡piensen de nuevo! Tengan a mano ingredientes sanos y frescos con estas ideas:

- Anime a su hijo a que beba más agua haciendo cubitos de hielo afrutados. Podría poner una mora o una frambuesa en cada sección de la cubitera y cubrirla con agua. Congelen. Luego puede usar los cubitos para dar sabor—e interés—al agua normal o con gas.



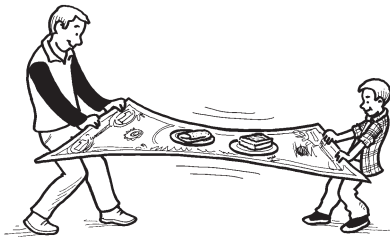
- Preparen ingredientes para batidos. Hagan puré de frutas maduras con la batidora. Coloquen el puré en algunas secciones de una cubitera y yogurt griego en otras secciones. Su hijo puede combinar los cubitos helados con la batidora para hacer batidos. *Idea:* Para “batidos verdes”, hagan puré de berza y congélenlo para combinarlo con los cubitos de fruta.

- Viertan caldo de pollo, res o verduras bajo en sodio en una cubitera. Cuando se congelen los cubitos, su hijo puede sacarlos y ponerlos en una bolsa para el congelador. Úsenlos cuando necesiten sólo un poquito de caldo, como cuando salteen verduras. ●

## DE PADRE A PADRE Sabrosos restos

Tras muchos meses de limitar los viajes al supermercado a causa de la pandemia, mi hijo Marcus y yo nos volvimos muy creativos con los restos de comida.

En primer lugar descubrimos que se puede poner prácticamente cualquier cosa en burritos y emparedados. Desayunamos burritos con huevos revueltos más la salsa y los frijoles negros de la noche de tacos. Y hemos hecho emparedados combinando restos de pollo asado y verduras asadas.



Hemos descubierto también que los restos de arroz, pasta o papas consiguen que las sopas y los guisos sean más sustanciosos. Tenía una lata de sopa de brócoli y queso en la despensa y dejé que Marcus incorporara las papas asadas del día anterior. La calentamos y disfrutamos de un agradable almuerzo.

La verdad es que ahora estamos deseando que nos quede comida y Marcus está aprendiendo a ahorrar dinero y a desperdiciar menos comida. ●

## 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

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Temas circenses para estar en forma

Traigan la diversión de un circo de tres pistas a su cuarto de estar o a su jardín. Estas actividades mejorarán el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad de su hija.

**Pista 1: Andar por la cuerda floja.** Dígale a su hija que corte un trozo largo de cuerda y la coloque en el piso. Los “acróbatas” pueden recorrer la cuerda pegando un pie a otro.

*Idea:* Sugíerale a su hija que sujete una vara de medir con los brazos extendidos: ¿le resulta más fácil mantener el equilibrio?

**Pista 2: Malabares con el bastón.** Anime a su hija a que marche al ritmo de la música mientras hace malabares con un bastón (o un tubo de cartón vacío). Podría lanzarlo al aire y atraparlo. ¿Puede dar una vuelta mientras el bastón está en el aire y volverlo a atrapar?

**Pista 3: Acrobacias.** Su hija practicará su habilidad con las acrobacias. Sobre una toalla o una colchoneta para yoga, podría hacer volteretas hacia delante, hacia atrás, piruetas de lado y el pino. ●



## EN LA COCINA

### Comidas de una olla

Al cocinar una comida entera en una sola olla hay que limpiar menos. Prueben estas nutritivas opciones.

#### Pasta florentina

Hiervan 16 onzas de linguine siguiendo las instrucciones del paquete. Escurren el agua, reservando  $\frac{1}{4}$  de taza. En la misma cacerola, calienten  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de oliva a fuego medio. Cocinen en él 1 cucharada de ajo picado hasta que se ablande y bajen el fuego. Añadan la pasta, 1 lata de 14 onzas de tomates



troceados (escurridos), el agua reservada y 2 tazas de espinacas frescas. Mezclen hasta que se sofrían las espinacas.

#### Cuencos de enchilada

En una olla grande a fuego medio, doren 1 libra de pavo molido y bajen el fuego. Añadan 2 tazas de arroz integral cocido,  $1\frac{1}{2}$  taza de maíz congelado, 1 lata de 14 onzas de frijoles pintos (escurridos, aclarados) y una cucharada de chile en polvo. Calienten bien a fuego lento, unos 15 minutos. Sirvan en cuencos y condimenten con salsa de enchiladas y queso cheddar bajo en grasa rallado. ●

