

Ajusten sus porciones

P: ¿Qué tiene que ver una hamburguesa con un yoyó?

R: Cuando una hamburguesa tiene un tamaño sano ¡tiene más o menos el tamaño de un yoyó!

Las enormes porciones de hoy suelen ser la causa de los excesos en la comida. Evite que eso suceda en su familia con estos sencillos consejos que les ayudarán a reconocer el tamaño sano de una porción y a disfrutarlo. Luego comparta con sus hijos la guía del reverso para que recuerden de forma amena qué aspecto tienen las porciones sanas.



Reconocer una porción

Jueguen un juego de “¿Cómo de grande es una porción?” Preparen tazas y cucharas de medir y elijan un ingrediente de su nevera o despensa (por ejemplo, un recipiente de crema de queso o una caja de galletitas saladas). Cada persona mide o cuenta lo que cree que es una porción. Examinen juntos la etiqueta. Quien más se acerque a lo que ponga la etiqueta elige otro alimento y juegan otra vez. Con práctica, su hijo reconocerá “a ojo” la cantidad adecuada.



Platos más pequeños

¿Sabía usted que los platos extendidos son 3”-4” más grandes de lo que eran hace una generación? Reduzcan instantáneamente las porciones usando platos más pequeños. Por ejemplo, sirvan la cena en platos de ensalada. O bien usen tazas en lugar de cuencos.

Cocinen—y sirvan—con sagacidad

Disminuyan las cantidades que todos comen antes de que empiece la comida. Podrían hornear macarrones con queso en moldes individuales, uno por persona. O bien sirvan la comida en platos antes de traerla a la mesa. Su hijo se acostumbrará a disfrutar de comidas con un tamaño razonable.

Guarden los restos en porciones

Coloquen los restos de comidas en platos o recipientes con secciones. Su hija puede poner porciones individuales de platos principales y guarniciones en secciones diferentes. Cuando tenga que calentar una comida sus porciones serán perfectas.

Refrigerios individuales

Comer directamente de una bolsa o una caja dificulta que su hijo sepa cuántas porciones está comiendo. Ayúdelo a contar o medir porciones individuales y a colocarlas en bolsitas pequeñas. Ejemplos: 20 mini pretzels, 1 taza de palomitas.

Cenar fuera

Los restaurantes suelen servir porciones extra grandes. Usen estas estrategias para que su familia las reduzca a un tamaño más sano.

Elige lo pequeño

En los lugares de comida rápida o informal, anime a su hija a que evite las opciones con “supertamaño”. En un restaurante donde se sienten a cenar, sugiérale que pida de cena un aperitivo o dos guarniciones.

Compartir comida

En lugar de pedir una comida completa para cada comensal, compren un plato para cada dos personas. Luego añadan guarniciones de ensalada o de verduras sanas.

Llévense a casa una bolsita para el perro

¡Las bolsitas para el perro no son sólo para el perro! Pídanle al mesero que junto con su comida les traiga una caja para llevar. Que su hija ponga la mitad de la comida en la caja antes de que la toque el tenedor. No sólo evitarán comer en exceso sino que además tendrán cena hoy y almuerzo mañana por el precio de una sola comida.



continúa



He aquí una divertida forma de servir porciones del tamaño justo: Dígale a su hija que use objetos conocidos para visualizar lo grande que deberían ser las raciones. Coloquen esta guía para que les resulte fácil referirse a ella y comparar algunas de sus comidas favoritas con objetos de uso cotidiano.

Frutas

1 taza de uvas: una pelota de béisbol



1 taza de fresas: el pomo de una puerta



1 taza de trocitos de sandía: un foco



Verduras

1 taza de verduras de hoja verde como lechuga o espinacas: calcetines cortos enrollados



1 taza de mini zanahorias: una pelota de tenis



1 taza de arvejas: el puño cerrado de un niño



Cereales

1 taza de cereales secos: una piña de tamaño mediano



1 panecillo bagel o de hamburguesa: un disco de hockey



1/2 taza de pasta o de arroz cocidos: 2 medidas de helado



Proteína

1/2 taza de legumbres cocidas: un ratón de computadora



3 onzas de carne, pollo o pavo: un yoyó



2 cucharadas de manteca de cacahuete o de otro fruto seco: una pelota de golf



Lácteos

1 onza de queso: 4 dados



1 cucharadita de mantequilla: una ficha de Scrabble



1 taza de yogurt: un molde de papel para magdalenas



Nota editorial: 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.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN17xx529S

Niños activos = Niños más sanos

Si su hija hace mucha actividad física, no sólo estará más sana sino que además podrá concentrarse mejor y portarse mejor en la escuela. Anime a su hija a que saque por lo menos una hora de ejercicio al día con estos divertidos juegos y actividades.

Rayuela en zigzag

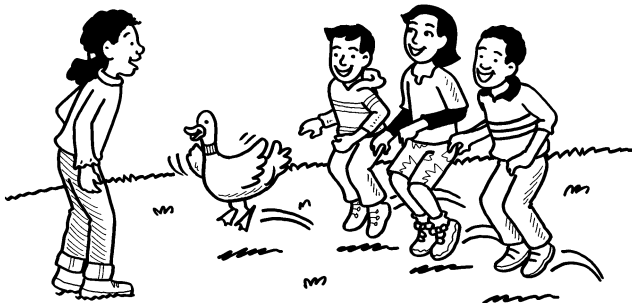
Dígale a su hija que dibuje con tiza una rayuela en forma de escalera sobre la acera, el camino de entrada a su casa o una superficie asfaltada. Para jugar tiene que saltar en un pie desde el comienzo al final, aterrizando en un recuadro cada vez. Si lo consigue sin posar el otro pie, escribe sus iniciales en cualquier recuadro. Cuando le toque a usted tiene que saltarse el recuadro en el que ella puso sus iniciales. Si consigue llegar al final, ponga sus iniciales en cualquier recuadro vacío. Sigán turnándose, posándose sólo en recuadros vacíos o en los que tengan sus iniciales hasta que todos los recuadros tengan dueño o nadie pueda saltar por encima de ellos. Gana quien escriba más iniciales.

Patear y bloquear

Formen un gran círculo con una manguera y coloquen un balón de fútbol en el centro. Dos jugadores se colocan en medio. Una persona es el "pateador" y otra el "bloqueador". El pateador intenta sacar a la pelota del círculo a puntapiés, golpeando en la dirección del bloqueador. El bloqueador usa los pies para intentar retener el balón dentro. Cuando el balón salga del círculo, cambien posiciones y jueguen de nuevo.

Pez o pájaro

Pueden jugar a este juego en la acera o en la hierba. Una jugadora hace las llamadas. Si en la llamada nombra un pez (lubina, perca, atún), los otros jugadores dan un salto atrás. Si nombra un ave (robín, pájaro carpintero, gaviota), los jugadores saltan hacia delante. La encargada de las llamadas sigue nombrando peces o aves, intentado confundir a los saltadores. Si saltan en la dirección equivocada, quedan eliminados. El último jugador que quede se encarga de las nuevas llamadas. Jueguen hasta que todos hayan disfrutado de un turno haciendo llamadas.



Carrera a cámara lenta

Cuando salgan de paseo, hagan esta carrera en la que gana el más lento. Desafíe a su familia a caminar d-e-s-p-a-c-i-o desde un extremo de la cuadra al otro. Sus hijos desarrollarán equilibrio y control de la musculatura al intentar dar el paso más largo posible. Sólo deben seguir una norma: Todo el mundo debe moverse sin cesar: no se permiten las paradas. Gana la última persona que llegue al final.



Caza de centavos

Pídale a su hija que cuente 15 centavos. A continuación, que se tape los ojos mientras usted los esconde por la casa. Pongan un cronómetro para dos minutos y que corra contra reloj para encontrar los centavos antes de que suene la alarma. En el siguiente juego ella puede esconder los centavos para que usted los encuentre. Ayúdense a encontrarlos diciendo "Caliente" cuando la persona se acerque al escondite o "Frio" si se aleja. *Idea:* Salgan al aire libre y escondan los centavos en los arbustos, bajo piedras o en las grietas de las aceras.



Pillado con saquito blando

El objetivo de este juego es pillar al contrincante dándole en los pies con un saquito blando. Elijan un espacio abierto con el suelo de madera o de azulejos como el de un pasillo o el sótano. Dígale a su hija que se coloque en un extremo de la habitación y colóquese usted en el otro. A continuación láncese el saquito deslizándolo por el suelo hacia los pies de la otra persona. Procuren evitar el saquito saltando por encima. Anótese un punto cada vez que toquen al contrincante con el saquito. Gana quien primero gane 10 puntos. *Variación:* Para que el juego sea más estimulante, láncese los saquitos a los pies deslizándolos al mismo tiempo.

De esta manera o de esa

Hay muchas maneras de cruzar un parque infantil. Su hija puede empezar el juego diciendo “Crucen el parque así...” y luego cruzarlo de forma divertida (dando vueltas como una peonza, caminando sobre los talones). Todos los jugadores deben cruzar de la misma forma. A continuación el siguiente líder dice “No, no, no. Crucen así...” y guía a los jugadores a través del parque de juegos de otra manera, por ejemplo caminando de lado. ¿Cuántas formas distintas se les ocurren?



Nota editorial: 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.

Isla en perfecta forma

Conviertan una acera o la entrada a casa en una isla. Su hijo puede dibujar con tiza un paisaje lleno de desafíos físicos. Podría crear un riachuelo, un puente y un camino de piedras, por ejemplo. Luego puede imaginar que vadea el riachuelo, que anda de talón a dedo por el angosto puente y que salta de piedra a piedra para cruzar una ciénaga imaginaria. Cuando termine le toca a usted aceptar el desafío de la isla.

Paseo de arco iris

Den vueltas arriba y abajo en un centro o plaza comercial hasta que encuentren un objeto por cada color del arco iris. Por ejemplo, podrían encontrar zapatos rojos, un cono de seguridad naranja, un vestido amarillo, champú verde, pantalones azules, aretes de color índigo y una alfombra violeta. También pueden dar un paseo por su barrio y ver quién encuentra una bandera roja en un buzón, una flor naranja y así sucesivamente.

Ideas para cinco minutos

He aquí ideas para unos rápidos minutos de ejercicio que pueden hacer a diario.

Dentro

- Pongan música y muevan los labios como si cantaran mientras bailan.
- Jueguen con un animal doméstico.
- Hagan una “tabla” de ejercicios como cinco volteretas hacia delante, cinco flexiones y cinco volteretas hacia atrás.
- Pónganse en fila y que cada persona coloque sus manos en los hombros de la persona que está delante de él. Veán lo rápidamente que pueden serpentear por la casa sin romper la cadena.



Fuera

- Practiquen el tiro libre en baloncesto.
- Jueguen a lanzarse la pelota.
- Por turnos lancen un Frisbee y midan la distancia a la que lo lanzaron.
- Elijan un punto de salida y otro de llegada. Hagan una carrera.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN17xx531S