

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2015



BOCADOS SELECTOS

¿Chocolate caliente? ¡Sí!

Tras una tarde en el trineo (o simplemente al aire libre), no hay nada mejor que una taza de chocolate. Olvídense de los paquetes endulzados y prueben esta versión más ligera. Calienten 1 taza de leche descremada. Añadan 2 cucharaditas de cacao sin azúcar, 1 cucharadita de azúcar y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de vainilla y den vueltas hasta que se disuelvan el cacao y la azúcar.

Dibujar una ensalada

Pídale a su hija que diga el nombre de una verdura y la dibuje. A continuación, dígame que le gustaría que dibujara toda una ensalada. Que añada todas las verduras que quiera y que le describa a usted su ensalada. *Idea:* Compren esos ingredientes la próxima vez que vayan al supermercado para que haga—y coma—su ensalada de verdad.

Nadar en invierno

¿No saben qué hacer este fin de semana? ¡Vayan a nadar! Aunque no sea una actividad típica de febrero, a los niños



les encanta nadar a cubierto cuando hace frío fuera. Busquen una piscina cubierta en un centro comunitario, YMCA o un centro de deportes acuáticos cercano a ustedes. Es posible que les dejen nadar en la piscina de un hotel por un precio módico.

Simplemente cómico

P: ¿Puedes escribir una carta con el estómago vacío?

R: Claro, pero es mucho más fácil escribir con papel y lápiz.



Los padres y la nutrición

Para que su hijo se porte bien, ustedes crean hábitos y ponen límites. Lo mismo ocurre con la nutrición: Si crean hábitos y límites, conseguirán que su hijo coma bien con más facilidad. He aquí cómo.

Crear hábitos

Si su hijo picotea todo el día, comerá más que si come siguiendo un horario estructurado. Así que incluya en el horario las horas de comidas y meriendas junto con las de los deberes y la de irse a acostar. Los hábitos le enseñan a su hijo qué esperarse y cuándo hacerlo y permiten que se sienta más seguro.

Poner límites

Es bueno que usted no permita alimentos poco saludables. ¿Lloriquea su hijo en el supermercado pidiéndole dulces? Dígame de antemano que no los comprará y luego pague en la caja donde no venden dulces. O si le suplica que compre chips, pruebe con esta técnica: Agáchese a su altura y dígame con calma “Nosotros no comemos chips porque no nos fortalecen el cuerpo. Vamos a comprar tu fruta favorita”. Le



dejará claro que lo ha oído, pero que es usted quien decide.

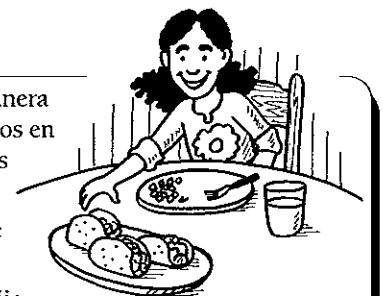
Dar ejemplo

Cuando su hijo la ve a usted comiendo yogurt en lugar de una magdalena, lo más probable es que siga su ejemplo. Y al hacerse mayor lo que hagan sus amigos será aún más importante. Si usted sabe que a un amigo de su hijo le gustan las verduras y la leche, anime a su hijo a que lo invite a cenar. Puede que su hijo no coma verduras esa noche, pero con el tiempo se le quedará la idea de que las verduras son algo bueno. ♡

Con sabor a pescado

Comer pescado 2 ó 3 veces por semana es una manera estupenda de incluir proteína magra y nutrientes sanos en la dieta de su familia. Ponga a prueba estas estrategias para que su hija se aficione al pescado:

- Cocine filetes en lugar de un pez entero. Asegúrese de que no tenga espinas.
- Corte el pescado cocinado en bocaditos y que su hija ponga mostaza con miel o aderezo rancho bajo en grasa en cada trozo.
- Mezcle salmón de lata con mayonesa ligera o con yogurt griego natural. Póngalo en una hoja de lechuga y enróllelo para hacer un paquetito de lechuga. O bien extienda la mezcla en un pan pita integral.
- Sustituya la carne por pescado en platos familiares. Por ejemplo, hagan tacos de pescado o hamburguesas de atún.
- Sirva pescado asado o a la parrilla sobre pasta y recubra con salsa marinara. ♡



Mis papilas gustativas

¿Cómo sabe su hija si su alimento favorito es la sandía, la pizza o los huevos revueltos? ¡Por su sentido del gusto! Anímela a que explore sus papilas gustativas con estos experimentos.

Catar con la lengua. Prepare alimentos de cuatro categorías: dulce (pasas), ácido (rodaja de limón), salado (pretzel) y amargo (chocolate sin azúcar). Que su hija toque cada alimento con varios puntos de su lengua. ¿Qué percibe? (Las



papilas gustativas cambian, así que los sabores pueden ser más intensos en las diversas áreas de su lengua.)

Muestra de sabores. Compren yogurt o pudín de diversos sabores. Cúbrale los ojos a su hija y pellízquela la nariz mientras le da para probar un poco de cada uno. ¿Puede identificar los sabores? Dígale que pruebe de nuevo pero sin pellizcarle la nariz.

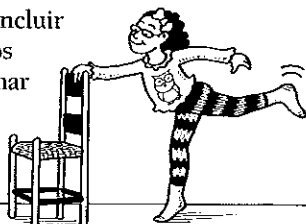
Aprenderá que el olfato le ayuda a percibir el sabor y así entenderá por qué la comida no sabe bien cuando tiene un resfriado.

Idea: Que su hija se examine la lengua en un espejo. Explíquela que los puntitos que la recubren contienen miles de papilas gustativas. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD Baile en casa

Su hija se divertirá muchísimo—y hará ejercicio—bailando como loca. Sugíerale estos accesorios.

Barra de ballet. Dígale a su hija que repose las manos en el respaldo de una silla que hará de barra de ballet y que se invente su propia rutina de ballet. Podría incluir pliés (juntar los talones, flexionar las rodillas, bajar) o arabescos (elevar y extender una pierna hacia atrás y estirar un brazo hacia delante y el otro hacia atrás).



Cintas. Dele a su hija pañuelos o cintas para que las haga girar a su espalda o alrededor de ella mientras baila al ritmo de la música.

Libros. Lean un libro de historias o un cuento de hadas en voz alta y que su hija baile el argumento. Para *Cenicienta* podría imaginar que barre el piso, da de comer a los pájaros y baila con el príncipe en el baile.

Velas. Coloquen velas sin encender al azar por el piso. Dígale a su hija que brinque sobre cada una recitando “Jack sé ágil, Jack deprisa” y otras rimas mientras salta. ●



DE PADRE A PADRE Jugar para mejorar

El año pasado, durante la temporada de fútbol, nuestro hijo Nick empezó a quejarse. “No lo paso bien”, dijo. “Nuestro equipo pierde siempre”.

Sé que Nick es competitivo—se enfurruña incluso cuando pierde a juegos de mesa—pero no quería que eso le impidiera practicar deporte. Así que le pedí ideas a su maestra de gimnasia. Me dijo que la competición puede ser algo bueno porque enseñará a Nick a perder y le motivará a esforzarse más.

Ms. Walker me sugirió que habláramos de estrategias para que juegue mejor y se sienta orgulloso de su rendimiento. Por ejemplo, podría esforzarse en pasar el balón a sus compañeros o buscar aperturas para que él pueda recibir un pase. Luego, dijo, deberíamos procurar que se concentre en cómo mejora de partido a partido y de temporada en temporada. Estoy segura de que Nick siempre querrá ganar pero espero que aprenda sobre todo a disfrutar del juego. ●



EN LA COCINA Febrero = panqueques

¡Es el mes nacional del panqueque! Celébralo con panqueques para desayunar, almorzar o cenar. Es facilísimo si siguen esta receta de mezcla para panqueques casera.

1. Mezclen 2 tazas de harina integral, 3 tazas de harina normal, 1¼ taza de leche en polvo, ¼ de taza de azúcar, 2 cucharadas de polvo de hornear y 1 cucharada de sal. Guarden en un recipiente hermético hasta 3 meses.
2. Cuando quieran hacer panqueques combinen 1½ taza de la mezcla con 1 taza de agua,

2 cucharadas de aceite de canola y 1 huevo. Añadan si lo desean una banana aplastada o un puñado de arándanos frescos o congelados. Pongan la masa a cucharadas grandes en una sartén caliente, den la vuelta cuando se formen burbujas y cocinen hasta que los panqueques se doren por los dos lados. Recubran con rodajas de fruta o con bayas, mermelada o un poquito de sirope.

3. Los panqueques se congelan muy bien. Metan los panqueques cocinados en una bolsa para el congelador y recalienten en un horno tostador o microondas. ●



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
540-636-4280 • rfeustomer@walterskluwer.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