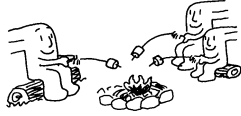


# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2017

Belvidere CUSD #100  
Student-Centered Excellence



## 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.

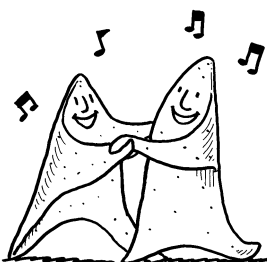
### ¿SABÍA USTED?

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. ●

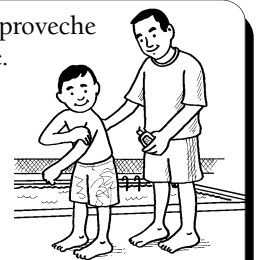
## Seguridad en el verano

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



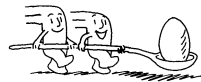
por grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos. *Idea:* Sugíerale que clasifique las frutas y verduras por color (frutas rojas, verduras amarillas). Esto le recordará que debe comer una variedad de colores.

**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