

La Joya Independent School District
Child Nutrition Services

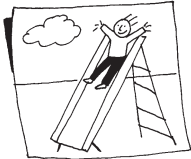


BOCADOS SELECTOS

Recuerdo de actividades

Dígale a su hija que

haga dibujos representándose cuando haga deporte u otras actividades físicas. Podría dibujarse jugando al fútbol o montando en bicicleta. También podría pintar una escena en un parque, con ella bajando por el tobogán. Cuelgue sus dibujos para recordar lo divertida que es la actividad física.



Introduzca nuevos cereales

Usted quizá compra ya pan de trigo integral o cereales integrales, pero ¿ha probado la cebada, la quinoa, la espelta o el alforfón? En el supermercado hay muchos tipos de cereales interesantes en los pasillos del pan, del arroz y la pasta. Considere probar uno nuevo a la semana. A continuación busque recetas fáciles en los paquetes, en libros de cocina y en la red.

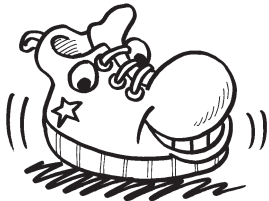
¿SABÍA USTED?

Sólo 10 por ciento de los niños van caminando hoy a la escuela, comparado con el más del 50 por ciento que lo hacía hace 40 años. Considere permitirle a su hijo que vaya andando si hay una ruta segura y la distancia es razonable. Podría caminar con él o podría ayudarlo a encontrar otros niños que caminen con él. ¡Conseguirá una dosis de ejercicio diariamente sin siquiera darse cuenta!

Simplemente cómico

P: ¿Qué juega y corre todo el día, vuelve a casa a la noche y se queda en un rincón con la lengua fuera?

R: Tu zapatilla de deportes.



Practicar el control de las porciones

Comer con sensatez a menudo tiene más que ver con cuánto come su hijo que con qué come. Use estas ideas para enseñarle el aspecto de una porción sana.

Crear un libro. Ayude a su hijo a que haga su propio librito de tamaños de porciones. Dígale que mire en los paneles nutricionales de sus alimentos favoritos (cereal, queso) o que consulte una guía como <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/servingcard7.pdf>. A continuación, en folios independientes de cartulina, puede escribir el nombre del alimento y hacer un dibujo que muestre la porción. Por ejemplo, podría trazar el contorno de ½ taza de medir para el arroz cocido o bien podría dibujar una baraja de cartas para mostrar cómo debería ser una porción de pollo. Que diseñe una portada y que cosa las páginas con grapas para poder referirse a su libro cuando elija porciones.

Hacer porciones individuales. Cuanto más grande sea el paquete, más tenderá a comer su hijo. Cuando desempaque la compra, que su hijo ayude a dividir las



bolsas grandes en recipientes más pequeños. Por ejemplo, podría poner porciones individuales de pretzels (3 bastoncitos, 20 minis) o de verduras (12 mini zanahorias) en bolsitas de tamaño para aperitivos. Luego cuando quiera un refrigerio puede agarrar una porción.

Medir la comida. Dígale a su hijo que durante una semana mida la comida que se pone en el plato. Transfórmelo en un juego diciéndole que tome puñados o cucharadas para calcular aproximadamente el tamaño de la porción (por ejemplo, 12 galletas saladas o 15 uvas). Puede contar para comprobar su cálculo. Pronto será capaz de ver de un vistazo el aspecto de una porción sana. ♥

Sube y acarrea

En lo tocante al ejercicio físico, cada poquito cuenta. He aquí dos fáciles maneras de incorporar más actividad física en la jornada de su hija:

- Cuando hagan recados, cuando vayan al oculista o a la biblioteca, dígame a su hija que localice las escaleras. Y luego súbanlas de forma amena. Podría decirle que lleve la cuenta de los escalones que sube al cabo de una semana. O bien vea si puede ir de dos en dos cuando suba o baje desde el primer escalón hasta el descansillo.

- Ayude a su hija a desarrollar la fuerza convirtiéndola en “acarreadora oficial”. Puede cargar las bolsas en el centro comercial, llevar las cestas de la ropa sucia a la lavadora o entrar la compra a casa, por ejemplo. ♥



Comidas del mundo

¿Qué les gusta comer a los niños de Tailandia, México o Nueva Zelanda? Use estos pasos para que su hija piense en otras culturas mientras descubre refrigerios sanos que puede disfrutar en los Estados Unidos:

1. Que su hija elija un país distinto cada mes. Ayúdela a localizarlo en un mapa y busquen en libros de la biblioteca o en la red alimentos que se producen allí y refrigerios que son populares.
2. Encuentren una receta fácil que puedan hacer en casa. Por ejemplo, los niños de Nigeria comen arroz y frijoles, los jovencitos de Irán comen crema de queso y uvas verdes envueltas en pan pita y los pequeños de Corea toman una col en vinagre llamada *kimchee*.



3. Hablen mientras comen de las semejanzas y las diferencias entre sus comidas y las nuestras. Podrían enterarse, por ejemplo, de que los niños en Japón raramente comen queso. También pueden comentar las distintas costumbres e incluso intentar comer comidas como se hace en su país de origen.

Por ejemplo, coman carne y verduras con pan en lugar de cubiertos como se hace en Etiopía o usen palillos para la comida china.

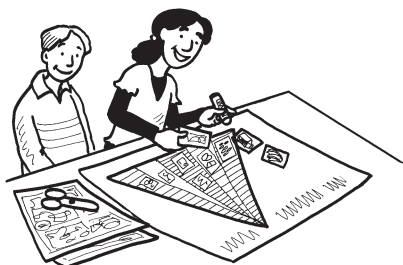
Idea: Busquen mercados o restaurantes especializados donde puedan encontrar ingredientes o comidas típicas del país que exploren. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Mi propia pirámide

Que su hija construya su propia pirámide de los alimentos y se hará mejor idea de cómo elegir alimentos que encajen en una dieta sana. He aquí cómo.

Dígale que dibuje un triángulo grande en papel o en cartulina y lo divida en cinco secciones. Ayúdela a rotular cada sección con el nombre de un grupo de alimentos: cereales, verduras, frutas, leche y carne y legumbres. La sección de cereales debería ser la más grande y la de carne y legumbres la más pequeña.



A continuación, que su hija corte ilustraciones de las circulares del supermercado y pegue los alimentos donde corresponda. Anímela a introducir variedad con frutas y verduras de diversos colores y distintos tipos de leche, queso y yogurt. ♥

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

P & R Elegir un deporte

P: Mi hijo quiere apuntarse a un deporte esta primavera. ¿Cómo puedo saber el que le conviene?

R: Pregúntele qué le interesa. Quizá le guste jugar al fútbol en el recreo o dar volteretas en casa de un amigo. O tal vez sus compañeros se están apuntando a béisbol y él quiere unirse a ellos. Si tiene amigos en un equipo contribuirá a que le apetezca más ir al entrenamiento y le ayudará a usted a compartir el transporte.

A su edad es buena idea que pruebe varios deportes. Pero considere dejarle que practique sólo un deporte por temporada para no llenarle en exceso el horario. Además le vendrá bien considerar el compromiso de dinero y tiempo al que usted se obliga de modo que le resulte a usted razonable.

Si ésta va a ser la primera experiencia de su hijo con deportes organizados, procure encaminarlo hacia el éxito. Busque un programa que dé a todos los niños igual tiempo de participación y que ponga énfasis en la diversión y la instrucción en lugar de en la victoria. Entienda también que es posible que tenga que probar varios deportes antes de decidir cuáles le gustan más. ♥



EN LA COCINA

Comidas sin carne

Tanto si alguien en su casa es vegetariano como si no, quizá le interese servir comidas sin carne de vez en cuando. Todos se beneficiarán de las verduras sanas y de la fibra y además ahorrarán dinero. He aquí unas cuantas recetas.

Hamburguesas de frijoles negros. Salteen 1 taza de cebollas picadas y 2 dientes de ajo en trocitos. Combinen con 1½ taza de frijoles negros de lata (lavados y escurridos), 1½ taza de arroz integral cocido y 1 taza de pan integral rallado. Sazonen con sal y pimienta y hagan pastelitos con la mezcla. Cocinen a la parrilla hasta calentar por completo.

Pasta al cacahuete. Cocinen espaguetis muy finos y escúrranlos. Combinen ½ taza de manteca de cacahuete cremosa,

½ taza de agua tibia, 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio y 1 cucharada de aceite de sésamo. Mezclen la salsa con los espaguetis y echen por encima castañas de agua y cebolleta verde. Sírvanlos tibios o a temperatura ambiente.

Mezcla a barbacoa. Separen una coliflor en florecillas y pelen y hagan rodajas 2 zanahorias. Corten un paquete de tofu extra firme en cubitos. Mezclen la coliflor, las zanahorias y el tofu con ½ taza de salsa barbacoa baja en grasa y extiendan todo en una bandeja para el horno recubierta de papel de aluminio. Horneen a 425° F durante 25 minutos. ♥

