

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2016



BOCADOS SELECTOS

Apio relleno

A los niños les encanta lo fácil que es comer con los dedos ¡y los palitos de apio rellenos son especialmente divertidos de hacer y de comer!

Haga rellenos perfectos para niños como ensalada de pollo y atún, crema de queso y todo tipo de mantecas de frutos secos. Que su hija extienda el relleno y lo recubra con uvas partidas por la mitad, arándanos agrios secos, alcaparras, zanahoria rallada o aceitunas deshuesadas.



Inventar nuevos juegos

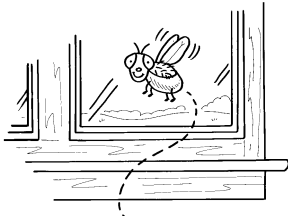
Rete a su hija a que juegue a juegos de actividad vigorosa como correr y saltar. Por ejemplo, ella y sus amigas podrían dividirse en equipos y representar versiones “atléticas” de cuentos de hadas para que el otro equipo adivine de cuál se trata. Si un equipo ve que el otro “desciende” y corre, podrá adivinar que Juanito (y los Frijoles Mágicos) está escapándose del gigante.

¿SABÍA USTED?

Los huesos son tejidos vivos que se rompen y se reconstruyen constantemente. El ejercicio de soportar peso anima este proceso haciendo que los huesos se esfuercen más por vencer el tirón de la gravedad. Ayude a su hijo a que desarrolle huesos más fuertes animándolo a hacer este tipo de ejercicio, por ejemplo andar, subir escaleras, jugar al fútbol o al baloncesto, bailar y dar caminatas.

Simplemente cómico

P: ¿Qué pasa el día en la ventana, se acerca a la mesa para la comida y se esconde por la noche?



R: Una mosca.

Verduras cotidianas

Se busca: ¡Niños a los que les encante comer verduras!

Si quiere añadir verduras a la dieta de su hijo, estas ideas son un buen comienzo.

Dé prioridad a las verduras

¿Sirve brócoli al vapor junto a papas fritas? Puede que el brócoli pierda. Pero hay estudios que demuestran que los niños comen más cantidad de un alimento que se sirve solo, así que empiece su comida con un primer plato de ensalada de brócoli. Así la verdura será el centro de la atención de su hijo.

Implique a su hijo

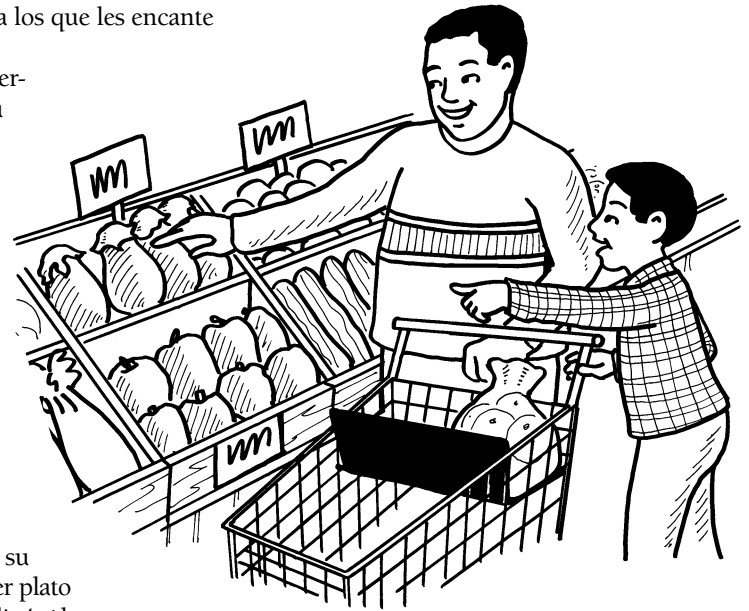
Los niños suelen probar los alimentos que eligen y que ayudan a preparar. Durante la compra en el supermercado, dígame a su hijo que seleccione una verdura nueva. Que decida él cómo cocinarla y con qué condimentarla. Como toque final, él puede llevar el plato a la mesa y presentárselo al resto de la familia.

Una familia activa

Cuando la temperatura refresque, use estas ideas para evitar que sus hijos se apoltronen en el sofá.

Elijan la actividad. Escriban actividades físicas en palitos para manualidades, una actividad por palito. *Ejemplos:* pillado congelado, carrera de almohadones. Que su hija coloque los palitos en una cesta vistosa o en una lata vacía recubierta con papel de envolver. Cada día puede sacar un palito y hacer una actividad.

Caminen por una causa. Ayuden a su hija a buscar una marcha durante el fin de semana que recabe fondos para una causa caritativa que le interese. A continuación apúntense todos y participen. Tanto su familia como su comunidad se beneficiarán de ello.



No se rinda

Puede que su hijo necesite probar 10 o más veces un alimento desconocido antes de ser capaz de comérselo. Siga sirviendo la nueva verdura cada pocos días. Podría cambiar algo preparándola de otra manera, por ejemplo al grill, al vapor o sirviéndola cruda con una salsa sana. ¡Lo más probable es que su hijo finalmente se aficiona a ella! ♥



Alergias alimentarias: Protéjanse

Para los padres de niños con alergias alimentarias, las horas de las comidas pueden ser motivo de ansiedad. He aquí estrategias que les ayudarán.

● **Lean siempre las etiquetas de los alimentos y enseñe a su hija a que las lea también ella.** Examinen la lista de ingredientes, incluyendo palabras entre paréntesis como “suero (de leche)” o “lecitina (de soja)”. Busquen también frases como “contiene mariscos” o “puede contener nueces”. Por ejemplo, una etiqueta de humus puede contener tahini, pero no especificar que el tahini está hecho con semillas de sésamo.



● **Eviten compartir alimentos.** Aunque sea difícil, cerciñense de que su hija alérgica sepa que no debe compartir comida. Pueden hacer representaciones para ayudarla a desarrollar estrategias para responder en una situación

dada. Un simple “No, gracias” puede bastar para evitar que sus amigos (bienintencionados) se intercambien los alimentos. O bien podría decir: “Gracias, pero no me sientan bien los huevos”.

● **Impidan la contaminación cruzada.** Esto sucede cuando los alérgenos de un alimento tocan y contaminan otro alimento. Enseñen a los miembros de su familia a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de comer. Limpíen muy bien los cacharros de cocina, las superficies, los platos y los cubiertos que tocan alimentos alérgicos usando agua y jabón. Si fuera necesario, tengan equipos de utensilios separados para alimentos que contienen alérgenos. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Fútbol americano + otoño = diversión

¡El otoño es la temporada del fútbol americano! Jueguen a estos juegos sin contacto que son perfectos para niños pequeños.

Pasa y lanza

Divídanse en equipos de dos jugadores. Por turnos, en cada equipo un jugador lanza el balón al otro jugador. Después de cada lanzamiento, ambos jugadores dan un paso atrás. Gana el último equipo que atrape el balón.

Zorros y gallinas

El “zorro” se pone de pie en medio del campo de juego. Los demás jugadores son “gallinas”: cada uno se engancha un calcetín al cinturón y se coloca en un extremo. A continuación las gallinas empiezan a correr mientras que el zorro intenta quitarles los calcetines. La gallina que pierde el calcetín une fuerzas con el zorro. El juego continúa hasta que quede sólo una gallina. Este jugador es el ganador y pasa a ser el zorro en el siguiente turno. ●



DE PADRE A PADRE

Nuestros propios kits de comidas

Recibí una circular anunciando un servicio que entrega a domicilio cajas con recetas de cocina y los ingredientes necesarios para cada una. Me pareció muy práctico pero era caro.

Me di cuenta de que podía hacer mis propios kits de comidas que serían igual de útiles y mucho más baratos. Así que una vez al mes mi hijo y yo ensamblamos cenas listas para ser cocinadas. Una vez llenamos bolsas para el congelador con pechugas deshuesadas de pollo, rodajas de pimientos y cebollas y una salsa hecha con miel, vinagre de sidra, chile en polvo, cominos y pimentón. Otro día combinamos paleta de cerdo, salsa de arándanos agrios y cebolla troceada. Congelamos las bolsas, etiquetadas con el nombre de los ingredientes y con la fecha.

Más tarde, para usar el kit, lo descongelamos la noche anterior en la nevera. La mañana siguiente metemos todo en una olla de cocción lenta y la ponemos 6–8 horas a temperatura baja. ¡Y ya está! Junto con una rápida ensalada, mi familia come una comida sana sin el precio de la entrega a domicilio. ●



EN LA COCINA

Minis en molde

Si quieren cenas que sean divertidas, convenientes y que controlen las porciones, hagan estas tres recetas que usan un molde para 12 magdalenas ligeramente engrasado.

- 1. Pastel de pavo.** Combinen 1 libra de pavo molido, 1 cebolla troceada, 1 zanahoria troceada, 1 huevo, ½ taza de avena de cocción rápida y ½ taza de salsa barbacoa. Dividan la mezcla por igual en las cazoletas del molde. Cepillen la parte superior con más salsa barbacoa. Horneen 25 minutos a 400 °F.
- 2. Quiche sin base.** Batan en un cuenco 3 huevos, 1 taza de

leche y sal y pimienta al gusto. Repartan en las cazoletas 2 tazas de verduras troceadas y cocidas y 1 taza bien llena de queso rallado, gruyere o suizo. A continuación viertan por encima la mezcla de huevo. Horneen 20 minutos a 350 °F. Enfrién 10 minutos.

- 3. Buñuelos de calabacita.** Batan 3 huevos grandes en un cuenco. Añadan 2 calabacitas grandes ralladas, 1 cebolla mediana troceada, 1 taza de queso cheddar rallado y ½ taza de pan rallado. Viertan la mezcla en las cazoletas. Horneen 15–18 minutos a 400 °F. ●



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@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

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Noviembre de 2016



BOCADOS SELECTOS

Actividad para los viajes

¿Están preparando un viaje para las vacaciones de invierno? Llévase en el auto un balón de fútbol



o un frisbee. Durante las paradas para descansar su hija podría usarlos para desfogarse y hacer ejercicio físico. Enséñele también unos cuantos estiramientos que puede hacer durante el viaje. Por ejemplo, para relajar los hombros tensos, llévenlos despacio hacia delante 10 veces y otras 10 hacia atrás.

¿SABÍA USTED?

Puede aumentar la cantidad de cereal integral que come su familia usando en sus recetas harina blanca integral. Esta harina sin blanquear se hace con un tipo de trigo que es tan nutritivo como el trigo integral tradicional, pero más suave de sabor. Sustituya hasta la mitad de la harina de sus recetas con esta variedad integral no blanqueada y nadie notará la diferencia.

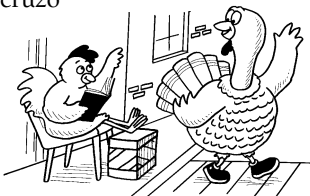
Aplicaciones sanas

Usen aplicaciones gratuitas para que su familia alcance sus objetivos de salud y forma física. Busquen aplicaciones para niños que permitan a su hijo correr y saltar mientras resuelve rompecabezas y juega. O bien busquen las que les permitan llevar la cuenta de las calorías, crear una rutina de ejercicios o recopilar una lista de canciones movidas para bailar a su ritmo.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué cruzó la carretera el pavo?

R: ¡Porque era el día libre del pollo!



Etiquetas nutricionales 1-2-3

Ayude a su hija a tomar el mando de su salud desde el comienzo seleccionando las opciones sanas en la tienda. Aprender a leer las etiquetas nutricionales de los paquetes de alimentos ¡es tan fácil como contar hasta tres!



1. Comparar las porciones

Dígale a su hija que lea el tamaño de una porción individual en varias cajas y bolsas. ¿Cree que es realista? Por ejemplo, una bolsa pequeña de chips puede tener tres porciones. Si se la come entera, se habrá comido tres veces las calorías y la sal de la etiqueta. Ayude a su hija a examinar el tamaño de las porciones ¡y a hacer las cuentas!

2. Conocer los nutrientes

Hablen de dónde buscar los números altos o bajos en las etiquetas nutricionales. Por ejemplo, los alimentos más sanos tendrán cantidades altas de *fibra*, *vitaminas* o *minerales* y bajas de *azúcar*, *sodio* o *grasa saturada*. Anime a su hija a encontrar alimentos con 20% o más valores diarios

del primer grupo y 5% o menos del segundo grupo.

3. Leer los ingredientes

Dígale a su hija que encuentre la lista de ingredientes y léala con ella. Indíquele que los ingredientes aparecen en el orden de mayor a menor cantidad por peso. A continuación ¿puede encontrar alimentos con cinco o menos ingredientes? (Suelen ser más sanos.) ¿Y alimentos con azúcar entre los primeros ingredientes? (Éstos son menos sanos.)

Cómo hallar el deporte adecuado

¿Cómo puede encontrar un deporte o una actividad que entusiasme a su hijo? Considere estas sugerencias.

Pídale opinión. Hable con su hijo sobre las actividades que le interesan. Quizá piense en una con la que ha disfrutado en el parque, o porque ha visto jugar a sus hermanos mayores o en TV.

Tenga en cuenta la personalidad de su hijo. A un niño extrovertido podría gustarle un deporte de equipo como el fútbol, el baloncesto o el hockey. Uno más tranquilo quizá prefiera algo que se base más en el esfuerzo individual como patinaje sobre hielo, gimnasia o natación.

Encuentren un entrenador comprensivo. Fíjense en los monitores o en los entrenadores. Los mejores se concentran en el desarrollo de habilidades, en animar al equipo y en la diversión. Los entrenadores que ponen énfasis en la competición y la victoria, probablemente no son lo que su hijo necesita a su edad.



Pedir comidas para niños, no comidas infantiles

Para muchos padres salir a comer es divertido, rápido y cómodo. Pero es todo un reto encontrar en el menú opciones nutritivas y a la vez atractivas para su hijo. Aproveche estas estrategias.

● **Soliciten porciones más pequeñas.** Pidan media porción de lo que ofrezca el menú principal, algunos restaurantes lo harán encantados. O bien que su hijo convierta un aperitivo sano en una comida eligiendo sopa, ensalada, cóctel de camarón o mini hamburguesas de pavo.



● **Compartan un plato principal.** Considere dividir el plato principal con su hijo. Las enormes porciones que se sirven hoy suponen que un solo plato pueda bastar para los dos. *Consejo:* Pídale al mesero que traiga un plato vacío para que ustedes dos tengan su propio plato.

RINCÓN DE ACTIVIDAD **Juegos con cuerda de saltar**

Saltar a la cuerda es un gran ejercicio y mejora la coordinación. He aquí dos divertidos juegos.

Serpiente sobre la hierba

Estiren una cuerda de saltar en el suelo y que dos jugadores sujeten cada extremo. Ellos se encargan de agitar la cuerda para que se retuerza como una serpiente. Los otros jugadores corren hacia la cuerda por turnos y saltan por encima. Queda eliminado el jugador que toque la cuerda con los pies. Jueguen hasta que queden dos niños: ellos se encargan a continuación de sujetar la cuerda.



Dentro y fuera

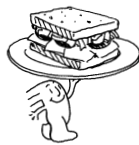
Dos jugadores empiezan girando una cuerda de saltar en círculos completos. Uno por uno los jugadores corren dentro, saltan una vez y salen corriendo. En el siguiente turno todo el mundo salta dos veces. Añadan un salto en cada turno. Si no saltan las suficientes veces o tocan la cuerda, quedan eliminados. Gana el último jugador que quede. ●

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@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



● **Busquen menús infantiles puestos al día.** Muchos restaurantes de comida rápida están sustituyendo sus fritos por platos a la plancha, las papas fritas por fruta y los refrescos por agua o leche descremada. Busquen los que ya hacen esto y vayan a ellos. Así se aprovecharán de porciones más pequeñas a precios más bajos sin sacrificar la nutrición. ●

P&R **Cómo sobrevivir las fiestas**

P: Me encantan las festividades, pero me preocupa que mi familia gane demasiado peso. ¿Cómo puedo prevenirlo?

R: Disfrutar de las festividades sin pasarse de comer tanta rica comida es todo un desafío, pero no es imposible. Una estrategia es evitar picotear. Anime a sus hijos a que coman sólo sentados. Tenga también a mano tentempiés sanos como frutas y nueces para ayudar a todos a que resistan la tentación de comer las golosinas típicas de las fiestas.

A continuación eviten saltarse las comidas para “ahorrar” calorías para luego comer en exceso en las comidas o en una fiesta. Esto da un ejemplo que no es bueno que sigan sus hijos. Pasar mucho tiempo sin comer hace que su metabolismo sienta hambruna. En ese momento su hijos pueden perder la habilidad de percibir cuándo están satisfechos ¡después de comer más calorías de las que se habían ahorrado! ●



EN LA COCINA

Día Nacional del Sándwich

Se cree que el inglés John Montagu, cuarto conde de Sandwich, inventó el sándwich. Prueben estas recetas para conmemorar su cumpleaños el 3 de noviembre.

Queso tostado caprese. Cepillen dos rebanadas de pan con un poco de aceite de oliva. Pongan una rebanada con el lado aceitado hacia abajo y cúbrala con queso mozzarella, una rodaja de tomate y hojas de albahaca. Tapen con la otra rebanada con el lado aceitado hacia arriba. Tuesten 10 minutos en una sartén precalentada, dando la vuelta una vez para tostar ambos lados.



Pavo y salsa de arándanos agrios.

Extiendan salsa de arándanos agrios en una rebanada de pan integral. Añadan pavo sobrante de Acción de Gracias, lechuga romana troceada y otra rebanada de pan.

Rosbif y rollitos de cheddar. Recubran una tortilla de espinacas con 2 cucharadas de crema de queso, dejando un borde de 2 pulgadas. Añadan filetes de rosbif, queso cheddar rallado, zanahoria rallada y hojas de espinacas. Enrollen bien, remetiéndolos al hacerlo. ●

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2016



BOCADOS SELECTOS

Hagan acopio de arándanos

Acuérdese este mes de meter bolsas extra de arándanos frescos en su congelador. Aunque estas poderosas fuentes de antioxidantes se encuentran en los supermercados sólo al final del otoño y al comienzo del invierno duran bien en el congelador hasta 12 meses. Sirva salsa de arándanos frescos con el pollo asado: es una combinación deliciosa en cualquier época del año.

Capas en el invierno

Cuando hace frío, para que su hijo esté cómodo en las actividades de este tiempo, anímelo a que se vista en capas. La primera capa debe ser una bien ajustada de poliéster o de lana para remover el sudor de la piel. A continuación añadan una capa aislante para retener el calor. Cúbrala con una capa impermeable para el exterior a fin de protegerlo de la lluvia y del viento.



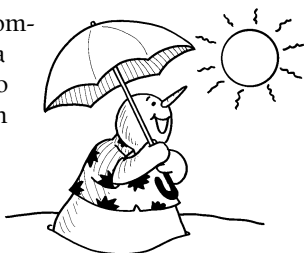
¿SABÍA USTED?

Den batalla a la temporada de resfriados y gripe con la ayuda de los alimentos adecuados. Las bacterias buenas del yogur protegen nuestro sistema digestivo de los gérmenes. La vitamina C de las naranjas, los limones y las limas puede reducir la duración de un resfriado. Y luego tenemos la sopa de pollo, un plato favorito en invierno que contribuye a que el cuerpo se libre de virus y de bacterias.

Simplemente cómico

P: ¿Qué nombre le das a un muñeco de nieve en verano?

R: ¡Un charco!



Incorporen nutrientes alegremente

El calcio, la vitamina D, el potasio y la fibra suelen faltar en las dietas de muchos niños. Ponga a prueba estas estrategias para reforzar el consumo que su hijo hace de estos importantes nutrientes.

Estrellas del desayuno

Muchos alimentos típicos del desayuno son ricos en calcio. Ayude a su hijo a escribir una lista de estos alimentos como la leche, el queso y el jugo de naranja y cereales fortalecidos. Cada vez que coma uno puede poner al lado una estrella. ¿Cuánto tarda en llegar a 10 estrellas? ¿Y a 20 estrellas? ¿Y a 30?

Vitamina D para los días lluviosos

La piel produce vitamina D cuando está al sol. La vitamina D también se encuentra en algunos alimentos como el atún, el salmón y la yema del huevo. En un día lluvioso, cuando su hijo no pueda salir a jugar al aire libre, cocine una comida con uno de estos alimentos como protagonista. Los sándwiches de ensalada de atún, los filetes de salmón al horno o los huevos revueltos ofrecen opciones fáciles de hacer.

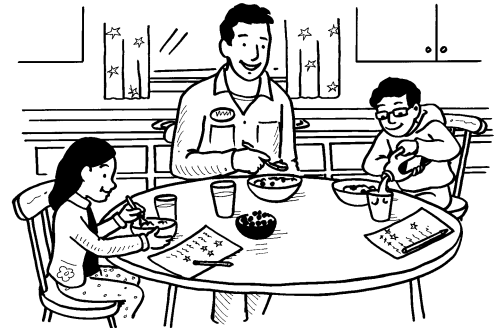
Cocinen una vez, coman dos veces

Reduzca el tiempo en la cocina doblando la cantidad de sus recetas sanas preferidas y congelando la cantidad sobrante para otra vez. Use estas ideas.

Congelar esto, no eso. Las sopas, estofados, legumbres, carnes y aves cocinadas, puré de papas, quesos duros rallados, guisados y pan son cosas que se congelan bien. No sucede así con los quesos blandos, las papas asadas, la pasta cocida o con alimentos crudos y llenos de agua como pepinos, naranjas, lechuga y sandía.

Guardar. Envuelvan herméticamente los alimentos congelados para mantener su frescura. Que su hija colabore empaquetando y etiquetando los alimentos con el contenido y la fecha de congelación. ¡También podría añadir sus iniciales para disfrutar luego comiendo “su” comida!

Descongelar. Por razones de seguridad alimentaria, descongele siempre los productos en la nevera o en el microondas. ♥



Rueda de color de verduras

Las verduras y las frutas suelen tener potasio. Dígale a su hijo que dibuje una rueda de color en un plato de papel y que pegue imágenes de frutas y verduras que hagan juego, por ejemplo, bananas en la sección amarilla y col en la verde. Que añada una aguja giratoria (corten una flecha de cartón y conéctenla con una tachuela). Cada día su hijo puede girar la rueda para elegir la fruta o la verdura que va a probar.

ABC de la fibra

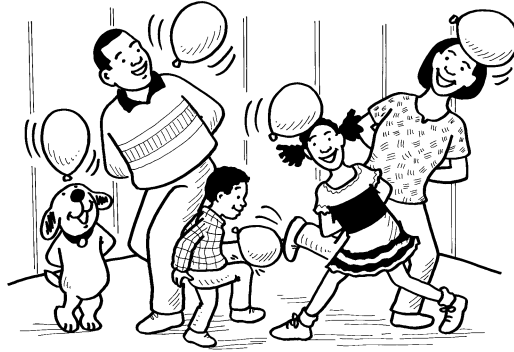
Reté a su hijo a que piense en un “alimento con fibra” que empiece con cada letra del abecedario. (Pista: Todos los alimentos de origen vegetal contienen fibra.) Podría buscar alimentos como éstos cuando vayan al supermercado: aguacates, berenjenas, cebada y dátiles. ♥



Diversiones activas para una multitud

Las reuniones durante las fiestas ofrecen una ocasión perfecta para que adultos y niños se diviertan juntos con actividades dinámicas. He aquí algunas ideas.

Malabarismos con globos. Empezien con un globo por persona. Colaboren para mantener todos los balones en el aire. A continuación usen dos o tres globos por persona. *Variaciones:* Jueguen “sin manos”: los jugadores tienen que hacer malabarismos con los



globos empleando los codos, las muñecas, la cabeza, las rodillas o los pies.

Organicen un partido de fútbol. Vayan a un campo y dividanse en equipos, equilibrando las edades y la experiencia con el fútbol. Consideren la posibilidad de jugar sin portero para un partido con muchos goles. Otra ventaja: Todo el mundo correrá durante el partido (los porteros a veces pasan más tiempo mirando que jugando).

Jueguen al golf de bolas de nieve. En un área con nieve, preparen un “campo de golf” identificando 18 objetivos, por ejemplo el lado de una valla, una roca grande o la rama de un árbol. Los jugadores se turnan en el lanzamiento de una bola de nieve a cada objetivo, procurando acertar con el menor número de lanzamientos posible. Igual que en el golf, gana la persona con el puntaje más bajo. ♡

DE PADRE A PADRE Invitación para jugar y cocinar

A mi hija Julie le gusta cocinar, así que no me sorprendió cuando invitó a una amiga a que viniera a casa a cocinar. Encontramos una idea ingeniosa en la red para pinchos de pizza y compramos los ingredientes con tiempo.

Cuando llegó la amiga de Julie lavaron los tomatitos cereza e hicieron bolitas de masa de pizza. Se lo pasaron bien alternándolos en pinchos de madera y cepillándolos con aceite de oliva. Mientras yo asaba los pinchos, las niñas calentaron salsa marinara en el microondas. Espolvorearon mozzarella rallada en los pinchos y yo los volví a poner en el asador para que se derritiera la mozzarella.

Cuando se enfriaron los pinchos las niñas se lo pasaron muy bien mojando los trozos en la salsa marinara. ¡Las dos dijeron que era la mejor pizza que habían comido nunca! Y antes de que la amiga de Julie se marchara hicieron planes para volver a reunirse para jugar y cocinar la semana siguiente. ♡

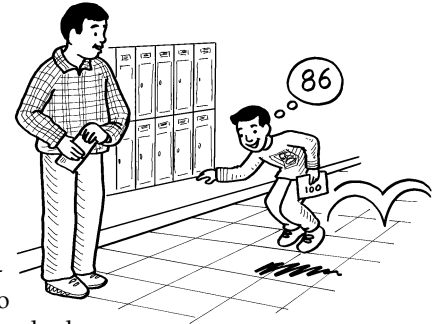


RINCÓN DE ACTIVIDAD

En forma x 2

Con estas actividades su hijo practicará las matemáticas y hará ejercicio:

- Dígale a su hijo que calcule los pasos que le llevará caminar desde la puerta principal al buzón. A continuación, que camine y que cuente. ¿Cuánto se aproximó? También podría calcular aproximadamente el número de saltos y luego recorrer a saltos el pasillo o el sendero para comprobarlo.
- Coloquen una línea de salida. Uno por uno cada jugador salta hacia delante tanto como pueda. Otro jugador marcha al lugar donde se posaron los pies de esa persona. Que su hijo mida el salto de cada jugador. ¿Quién saltará más distancia?
- Plantee una ecuación. A continuación los jugadores corren por el jardín o la casa buscando objetos que equivalgan al total de la solución. Por ejemplo, si dice “9 – 2”, un jugador podría reunir 7 hojas o 7 bloques. La primera persona que regrese con el número correcto de objetos se encarga de poner el siguiente problema de matemáticas. ♡



EN LA COCINA

Deliciosos regalos de comida

Ayude a su hijo a hacer regalos de comida como los siguientes para dárselos a sus maestros y a sus familiares. Podría también añadir una etiqueta de regalo con una nota como “¡Felices y sanas fiestas!”

Granola con fruta

Mezclen en un cuenco 4 tazas de copos de avena, 1½ taza de calabaza y de pipas de girasol, ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de canela en polvo, ½ taza de aceite, ½ taza de sirope de arce, 1 cucharadita de extracto de vainilla y ⅔ taza de fruta seca troceada. Extiendan en una bandeja grande para el horno cubierta de papel de

aluminio. Horneen 15 minutos a 325 °F. Enfríen por completo. Guarden en un recipiente hermético.

Té de damasco con especias

Combinen 5 cucharadas de té suelto descafeinado o de hierbas, 6 damascos secos troceados, 4 cucharadas de jengibre escarchado troceado, 2 cucharaditas de pimienta de chapa en grano, 2 cucharaditas de clavos de olor y 6 palos de canela machacados. Guarden en una lata de metal. Incluyan estas instrucciones: “Para usar, coloque 2 cucharaditas colmadas en un infusor para té. Sumérjalo en agua caliente 3 minutos”. ♡



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@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