

Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue del Condado de LaGrange

Abril 2024

Aumenta el conocimiento nutricional de tus hijos

Ayudar a tus hijos a entender cómo leer las etiquetas de alimentos los prepara para tomar decisiones inteligentes sobre comida durante toda su vida. Ya sea en el supermercado, en casa o en la escuela, hay muchas oportunidades para enseñarle a tu hijo sobre nutrición.

Para los niños más pequeños, enfocarse en MiPlato, los grupos de alimentos y comer con atención. Los niños mayores y adolescentes pueden aprender sobre los nutrientes individuales en la etiqueta de Información Nutricional y cómo descifrar las afirmaciones en las etiquetas de los alimentos.



Pexels.com

En casa

Enseñar a los niños los conceptos básicos de la nutrición y la lectura de etiquetas se puede hacer fácilmente en casa, con muchos ejemplos de alimentos que les guste comer y con información nutricional a mano. Prueba algunos de estos consejos para enseñarles sobre una alimentación saludable.

- Involucra a tu hijo en los planes de la comida basada en MiPlato. Discute temas como la variedad de proteínas, la elección de granos integrales y la selección de frutas y verduras.
- Cuando tu adolescente meriende, haz que observe la etiqueta de Información Nutricional y el tamaño de la porción para descubrir qué contiene la comida que está consumiendo.

En el supermercado

La lectura de etiquetas en el supermercado es importante porque es de donde proviene la mayor parte de la comida en el hogar. Envía a tu hijo en una búsqueda del tesoro para encontrar opciones nutritivas:

- Frutas enlatadas en agua o en su propio jugo.
- Verduras congeladas sin agregar sal.
- Cereal integral bajo en azúcar y alto en fibra.

En la escuela

Puede ser difícil controlar qué alimentos consumen los niños en el comedor escolar, por lo que es mejor animarlos a hacer elecciones saludables.

- Desafía a tu hijo a preparar un almuerzo siguiendo el modelo de MiPlato.
- Anima a tu hijo a leer las etiquetas de los productos del comedor escolar y a elegir aquellos bajos en grasas añadidas, azúcares y sal.
- Revisa las opciones del menú del comedor escolar y habla con tu hijo sobre qué opciones podrían elegir para incluir cada uno de los grupos de alimentos de MiPlato y así crear una comida equilibrada y saludable. (Por ejemplo, pregúntale a tu hijo qué comerá como verdura, fruta, cereal integral y proteína.)
- Deja una nota amigable para tu hijo sobre las opciones saludables en su almuerzo y por qué están incluidas.

Source: eatright.org

Enseñando a tus hijos sobre los impuestos

Parece apropiado hablar sobre impuestos ya que es Abril. Alguien podría preguntar cómo enseñar este concepto a niños pequeños. Claro, puede ser desafiante, pero es posible introducir algunos

conceptos básicos de una manera comprensible y incluso divertida para ellos. Aquí tienes algunos consejos que puedes usar al

enseñarles a tus pequeños:



1. Comienza con lo básico! Explica qué son los impuestos en términos simples. Por ejemplo, puedes decir algo como: "Los impuestos son dinero que pagamos al gobierno para ayudar a financiar cosas como escuelas, carreteras y parques".
2. Intenta usar ejemplos cotidianos! Busca oportunidades en la vida diaria para hablar sobre los impuestos. Por ejemplo, cuando vayas de compras, puedes explicar que parte del dinero que gastas va hacia los impuestos.

3. Hazlo relevante! Intenta relacionar los impuestos con algo que tu hijo ya entienda. Podrías usar la asignación como ejemplo, explicando que al igual que ellos pueden apartar una parte de su asignación para ahorrar, los impuestos son como el dinero que los adultos reservan para pagar por las cosas que el gobierno proporciona.
4. Asegúrate de mantener una actitud positiva! Enfatiza los beneficios de los impuestos, como cómo ayudan a apoyar servicios importantes como escuelas y hospitales. Puedes explicar que pagar impuestos es una forma de contribuir a la comunidad y ayudar a hacer de ella un lugar mejor para todos.
5. Da el ejemplo! Cuando pagues tus impuestos, explica lo que estás haciendo y por qué lo estás haciendo. Esto puede ayudar a reforzar la idea de que pagar impuestos es una parte normal y necesaria de la vida. Recuerda mantener las explicaciones apropiadas para la edad y responder pacientemente cualquier pregunta que puedan tener. El objetivo es sentar una base de comprensión.

Source: OpenAI (2024) ChatGPT (February 29 version) [Large language model]. <http://chat.openai.com>

Omelets de emoji

Permite que tus pequeños sean creativos. Intenta hacer estas tortillas rápidas y divertidas utilizando un cortador redondo de galletas, aceitunas, queso rallado y tomates cherry! La receta sirve para 4 personas.



Ingredients

- 5 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 4 tomates cherry, cortados en rodajas *para los ojos del emoji
- 1/2 pimiento rojo o verde, cortado en tiras *para las cejas del emoji
- 2 cucharadas de aceitunas negras en rodajas *para los ojos del emoji
- 1/2 taza de queso cheddar o mozzarella rallado *puede usarse para el cabello del emoji
- 1/4 taza de perejil fresco *puede usarse para el cabello del emoji

Instrucciones:

Antes de comenzar: Lávate las manos.

1. Bate los huevos, la leche y la pimienta en un tazón pequeño.
2. Rocía un sartén de 10 pulgadas con spray para cocinar. Calienta a fuego medio-bajo. Pon la mezcla de huevo; cubre y cocina, sin revolver, hasta que esté apenas firme, de 7 a 10 minutos. Desliza la tortilla sobre la tabla de cortar; deja enfriar durante unos minutos.
3. Corta cuatro círculos de la tortilla usando un cortador redondo grande (aproximadamente de 9 cm de diámetro). Crea caras de huevo usando tomates cherry, pimientos, aceitunas, queso y perejil para hacer los ojos, la nariz, la boca y el cabello. También se pueden usar los trozos sobrantes de la tortilla.

Tip: Coloca los tomates, pimientos, aceitunas, queso y perejil en pequeños tazones y deja que cada persona cree sus propias caras. Es una forma divertida de involucrar a todos en la preparación de los omelets!

Source: Egg Farmers of Canada - <https://www.eggs.ca/recipes/emoji-eggs>

Viviana Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/lagrange

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame (260) 499-6334. Visite nuestra oficina 114 W Michigan St, LaGrange **Cuéntele a alguien sobre nosotros!**



Extension - Health and Human Sciences

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades y instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.