

# Notas Para Padres

Servicio Cooperativo de Extensión de la Universidad de Purdue del Condado de Wells Septiembre 2024

## Opciones de Alimentos Para Niños con Alergias

Si su hijo tiene una alergia alimentaria, intolerancia o sensibilidad, es importante trabajar con el servicio de alimentos y el personal de nutrición de su escuela. Según Wesley Delbridge, RDN, de la Academia de Nutrición y Dietética y director de alimentos y nutrición escolar en Arizona, el mejor enfoque es un esfuerzo en equipo que involucre al niño, los padres y el proveedor de atención médica. La comunicación efectiva ayuda a garantizar que todos comprendan los detalles de cada alergia alimentaria y contribuye a crear opciones de menú atractivas y seguras.



Stock Image by Pexels.com

### Reunión con el Personal Escolar

Organice una visita para reunirse con el gerente de la cafetería y asegúrese de que el personal conozca a su hijo y esté al tanto de los alimentos o ingredientes. Es importante identificar a una persona de referencia a quien su hijo pueda preguntar sobre la seguridad alimentaria. Después de establecer contacto con el departamento de servicio de alimentos, obtenga una copia del menú y revíselo con su hijo para identificar opciones aceptables. No dude en solicitar listas de ingredientes y recetas. Las escuelas deben proporcionar etiquetas y información de ingredientes precisas, lo cual puede ser útil para padres y estudiantes al elegir alimentos seguros.

### Alergias al Maní

Las alergias al maní son cada vez más comunes, con casos en niños que se han triplicado en los EE. UU. entre 1997 y 2008. Aunque muchas escuelas evitan los maníes, no todas lo hacen, por lo que es crucial preguntar del maní en las comidas escolares. Los maníes pueden estar ocultos en salsas, aderezos y varios platos de cocinas internacionales.

Algunas escuelas ofrecen un sustituto de mantequilla de maní hecho de semillas de girasol, que puede ser una alternativa más segura.

### Opciones Sin Gluten

Para los niños con enfermedad celíaca o intolerancia al gluten, es importante evitar el gluten, una proteína que se encuentra en el trigo. Alimentos como el pan, la pasta y los productos empanizados, pero la contaminación cruzada de utensilios y alimentos procesados también puede representar un riesgo. Delbridge aconseja que todas las etiquetas se revisen con anticipación y que se utilicen herramientas de cocina separadas para los alimentos sin gluten. Hay muchas opciones naturalmente sin gluten disponibles, como frutas, verduras, nueces, semillas, lentejas, huevos y leche sin sabor. También puede solicitar pan sin gluten o usar tortillas de maíz como alternativas.



Stock Image by Pexels.com

### Puntos Clave

Es vital participar en una comunicación proactiva tanto con su hijo como con el personal escolar para crear un entorno alimentario seguro e inclusivo. Enfóquese en identificar lo que es seguro para que su hijo coma y haga que se sienta cómodo con sus elecciones alimentarias.

Source: eatright.org, adapted using ChatGPT-4 Open AI

# 5 consejos de juego para niños en edad preescolar

1 **Ejercita la imaginación como un músculo**—Como con cualquier habilidad, la práctica da sus frutos. Y tener el equipo adecuado ayuda. Asegúrese de que sus hijos tengan fácil acceso a juguetes que ayuden y objetos cotidianos con los que

puedan jugar de varias maneras. Las pantallas y dispositivos pueden distraer mientras juega con sus hijos, así que manténgalos fuera de su alcance.

2 **Crea espacio para la creatividad**—Tenga un área donde los niños puedan ser creativos, sentirse cómodos experimentando e incluso ensuciarse. Proporcione una variedad de suministros diferentes. Crayones, marcadores, pinturas, papel, telas, pegamento, pegatinas, hilo, limpiapipas y catálogos o revistas viejas para hacer collages son todos buenos. Para mayor diversión, coloque algunos suministros de arte aleatorios y materiales de manualidades en una caja. Haga que los niños cierren los ojos y elijan de 3 a 5 elementos para ensamblarlos en una obra de arte.

3 **Elogie el esfuerzo creativo**— Los niños aprenden su autoestima y autovaloración

a través de interacciones con padres y cuidadores, entre otros. Sea generoso y positivo al hablar sobre las ideas creativas de su hijo. Enfóquese en elogiar sus esfuerzos en lugar de cuán bien la obra se ajusta a un estándar determinado.

4 **Piensa en exploración y observación**—Actividades como esconder y buscar o una

búsqueda del tesoro desarrollan habilidades de observación y atención. Dibuje o tome fotos de lugares donde esconderá algunos premios, juguetes u otros objetos para encontrar: detrás de una silla, bajo una manta, al lado de un árbol. Para preescolares mayores, puede usar palabras de vista como pistas. Intente búsquedas temáticas, como una búsqueda del tesoro de Halloween. Hazlo espeluznante apagando las luces y usando linternas.

5 **Involucre los sentidos**—Afinar las habilidades motoras involucra los sentidos. Pruebe actividades que hagan que los niños

usen varios sentidos a la vez. Ejemplos: ¡balancearse en un pie mientras lanzan y atrapan una pelota suave al ritmo de una canción que cantan! Este tipo de actividades también puede ayudar a su hijo a obtener el ejercicio que necesita para prosperar. Los niños en edad preescolar necesitan al menos 3 horas de actividad física cada día, o alrededor de 15 minutos cada hora que están despiertos.

Source: [healthychildren.org](http://healthychildren.org)



Stock Image by Pexels.com

## Bocaditos de Bagel Alfredo

La salsa Alfredo recibe una renovación con coliflor y yogur griego.

### Ingredientes:

- 6 mini bagels 100% de trigo integral
- 3 tazas (3 onzas) de floretes de coliflor frescos
- ¼ taza de yogur griego sin grasa
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de ajo picado
- 1¾ taza de queso mozzarella bajo en grasa, dividido



Stock Image by Pexels.com

### Instrucciones

*Antes de comenzar: Lávese las manos*

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Forre la bandeja para hornear con papel pergamino. Coloque las mitades de los bagels, con el interior hacia arriba, en la bandeja.
3. Cocine al vapor la coliflor durante 3 minutos en un tazón grande apto para microondas.
4. Transfiera la coliflor cocida al vapor a una licuadora. Agregue yogur, sal, ajo y ¼ taza de mozzarella. Haga puré hasta que quede suave.
5. Extienda la salsa Alfredo de coliflor y yogur de manera uniforme sobre los bagels. Cubra con el queso restante.
6. Hornee durante 15 minutos hasta que las partes superiores estén doradas. Deje enfriar durante al menos 5 minutos antes de servir.

Source: [eatright.org](http://eatright.org)

Vivi Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761

[www.extension.purdue.edu/LaGrange](http://www.extension.purdue.edu/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.