



VITAMINAS Y PROTEÍNAS EN POLVO



Comer una variedad de alimentos saludables en las comidas y bocadillos diarios es la mejor manera de asegurarse de que su hijo reciba las vitaminas, minerales y otros nutrientes que necesita para su crecimiento y desarrollo normal, sin la necesidad de suplementos nutricionales adicionales.

En algunos casos, el médico o el nutriólogo de un niño podrían recomendar suplementos nutricionales para asegurarse de que están recibiendo lo que necesitan, si hay una gran aversión a una comida, una alergia alimentaria o una intolerancia que impide que el niño coma un grupo entero de alimentos. Algunos suplementos nutricionales que no necesitan receta médica, indican que podrían ayudar a superar los resfriados o ayudar a aumentar los músculos. Este tipo de productos no suelen ser respaldados por la ciencia e incluso podrían ser perjudiciales para los niños. Hoy su hijo aprendió a leer mejor las etiquetas nutricionales para entender lo que hay en los suplementos de nutrición y por qué los alimentos sanos casi siempre son una opción mejor.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Inicie el día de forma saludable con este desayuno rápido y fácil. Tiene 28 gramos de proteína y sólo 7 gramos de grasa.

Claras de huevo revueltas

Ingredientes:

- Rocío antiadherente de aceite de oliva o aceite canola
- 3 claras de huevo
- 1 / 4 taza de cualquier combinación de verduras picadas bajas en carbohidratos (como las cebollas dulces, cebollas verdes, champiñones, cilantro, brócoli o tomates pequeños)
- 1 / 4 taza de jamón sin grasa cocido o salchicha de bisonde cocida, picada
- 1 rebanada de queso cheddar o queso suizo con 50 por ciento menos grasa

Instrucciones:

1. Rocíe un sartén antiadherente con aceite en aerosol y caliente a fuego medio-alto.
2. Coloque las verduras y el jamón picados en el sartén y cocine durante 1 a 2 minutos.
3. Bata las claras de huevo y agua, y luego vierta sobre las verduras y el jamón (o bisonde).
4. Cocine hasta que las claras estén duras.
5. Coloque el queso sobre la mezcla, tape y cocine de 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita.
6. Sirva volteando la mitad de la mezcla sobre la parte superior de la otra mitad.

Fuente: Allina Health

www.allinahealth.org/recipes

¡ESTÍRESE!

El calentamiento y estiramiento antes de comenzar a jugar, o hacer un deporte ayuda a prevenir las lesiones y promover la flexibilidad. Recuerde que debe utilizar el equipo de seguridad adecuado cuando lleve a cabo actividades deportivas. Este equipo incluye: casco, protección para los ojos, protectores bucales, muñequeras, rodilleras y coderas o almohadillas, copas de protección para los hombros, y el calzado adecuado. Reemplace cualquier equipo desgastado, que ya no proporcione apoyo o que ya no esté bien ajustado, para evitar lesiones. Los niños y los adultos deben permanecer fuera de la cancha o fuera del juego cuando se lesionen, o cuando no hayan sanado completamente de alguna lesión o estén enfermos.