

## Extensión

Agosto  
de 2017  
Newsletter

Visite la página de Web de  
Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información con-  
tacte la oficina de la Extensión  
más cercana o visite el  
sitio de Web  
[extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu)

Los artículos encontrados en  
Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero pu-  
den ser reproducidos  
totalmente sin ninguna modi-  
ficación si se acredita  
a Family Matters, Family and  
Consumer Sciences,  
Colorado State University  
Extension. Para cualquier  
otro tipo de solicitud, contacte  
al autor.

Los programas de Extensión  
son accesibles sin  
discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## Entrenando y alimentando su cerebro para lograr un excelente año escolar

*Sheila Gains, Agente de la Extensión para la Familia y  
el Consumidor, Condado de*

De la misma manera que un atleta entrena su  
mente y cuerpo a desempeñarse mejor; los  
estudiantes necesitan entrenar su mente y cuerpo a  
desempeñarse de la mejor manera en la escuela. Para lograr mejores resultados empiece un horario de  
entrenamiento varias semanas, hasta un mes, antes de que el año escolar empiece.



### Un entrenamiento del cerebro debe incluir:

**Comer adecuadamente** - Entre en el hábito de servir un desayuno saludable cada mañana. Incluya uno o más de de estos **10 alimentos para el cerebro**, como parte de cada comida o bocadillo. Estos alimentos proveen importantes nutrientes para el cerebro tales como vitaminas B, antioxidantes y omegas 3.

1. **Bayas** - Disfrútelas por sí solas o en cereal, en batidos, con yogurt, etc. Pruebe las fresas, cerezas, arándanos azules y rojos y frambuesas.
2. **Nueces** - Cómalas por sí solas o hechas crema en un sándwich, como hormigas en un tronco (apio relleno con crema de cacahuete y pasas sobre la crema), o en un plátano sin cáscara pasado sobre nueces resquebrajadas, etc. Si se es alérgico a las nueces, pruebe con semillas de girasol o crema de semillas de girasol.
3. **Hortalizas de hoja verde** - Pruebe la col rizada deshidratada, ensalada, tortilla de huevo con espinacas, col china o repollo chino salteados, etc.
4. **Otras hortalizas** - Consuma una amplia variedad de vegetales tales como elotes, zanahorias, camotes, remolachas, brócoli, ejotes, chícharos, pepinos, tomates, calabaza, etc.
5. **Pescado** - El salmón es una gran fuente de ácidos grasos Omega-3 saludables para el corazón. El salmón enlatado es, por lo general, el más económico pero el salmón fresco o congelado es igual de nutritivo. En lugar del sándwich de atún, pruebe un sándwich de ensalada de salmón usando salmón enlatado o prepare tortitas de salmón. Prepare salmón fresco o congelado a la parrilla y ofrézcalo con aderezo o póngalo en tacos.
6. **Carne de aves** - Incluya rodajas de pavo en sándwiches, pollo desmenuzado en ensaladas, carne de pollo o pavo molida y cocinada en una hoja de lechuga (a manera de taco), guisado o sopa, etc.
7. **Granos enteros** - Lea las etiquetas y busque productos con granos enteros listados como primer ingrediente en pan, tortillas, cereales fríos, avena, galletas, palomitas, etc. Algunos ejemplos de estos son trigo entero, maíz entero, arroz integral y avena entera.
8. **Frijoles** - Frijoles bayos, pintos, negros, azules y garbanzos son todos excelentes como fuente de proteína, carbohidratos y fibra además de muchas vitaminas, minerales y ácidos grasos Omega-3. Pruébelos en sopas, burritos, ensaladas, guisos, o como aderezos y cremas para untar.
9. **Huevos** - Disfrútelos revueltos, escalfados o duros. Los huevos pueden ser parte de un desayuno, almuerzo, cena o bocadillo saludables. Haga burritos preparados con huevos revueltos, queso y verduras salteadas en tortillas de trigo entero que sean fáciles de consumir. Congele los que sobren para ponerlos en la microondas en alguna mañana que se esté corto de tiempo.

**10. Leche, yogurt y queso bajo en grasa** - Beba un vaso de leche, prepare un batido o cómase una rodaja o barra de queso bajo en grasa como refrigerio.

Complemente estos alimentos con una variedad amplia de frutas y carnes, o sustitutos de carne, todos bajos en grasa. La Asociación Americana de Medicina y la Academia de Nutrición y Dietética recomiendan que los niños saludables obtengan sus nutrientes de los alimentos en lugar de las vitaminas suplementarias.

## El entrenamiento del cerebro también incluye:

**Dormir** - Duerma unas 8-12 horas diarias. Haga que los niños practiquen ir a la cama a las horas que tendrán que hacerlo cuando empiece la escuela.

**Actividad física** - Mantenga a los niños activos físicamente por un total de 1 hora por día. Este tiempo puede lograrse con (2) caminatas de 30 minutos, o (3) ocasiones de montar en bicicletas de 20 minutos cada una, (4) lapsos de correr de 15 minutos cada uno. Cualquier combinación de actividad física que totalice 1 hora es el objetivo.

**Entrenamiento del cerebro** - Si sus hijos no han elegido un libro para el verano, pídeles que empiecen a leer unos 10-20 minutos diarios, de ahí aumente el tiempo hasta que ellos lean 30-45 minutos diarios antes que empiecen las clases. Esto los ayuda a mantener sus habilidades lectoras e incrementa su concentración y atención. Practique algunos problemas matemáticos al día por varias semanas. Las librerías y bibliotecas tienen una gran variedad de cuadernos de trabajos de matemáticas que ayudarán a sus niños a mantener esa habilidad.

## Hablemos

Los niños podrían responder mejor a la idea de comer, dormir y moverse saludablemente si los padres ponen los cambios de conducta en contexto con un entrenamiento deportivo. Elija su deporte o jugador favoritos y explíqueles a los niños que para ser bueno en los deportes, los atletas tienen que entrenarse fuertemente comiendo saludablemente, durmiendo lo suficiente, y ejercitando y practicando diariamente. Además, para ser buenos en los deportes, los estudiantes atletas necesitan mantener buenas calificaciones para evitar ser puestos en la banca o en las líneas laterales. La mayoría de los atletas profesionales fueron estudiantes atletas primero.

### Solamente para padres:

Los adultos que siguen estas recomendaciones pueden reducir la disminución cognitiva y el riesgo de contraer la enfermedad de Alzheimer. Para mayor información sobre el potencial impacto de la dieta MIND (por sus siglas en inglés) en los adultos vaya al sitio: [www.liveeatplay.colostate.edu/eat/healthy-diet/mind/index.php](http://www.liveeatplay.colostate.edu/eat/healthy-diet/mind/index.php)

## Receta para la salud:

### Tortitas de salmón

#### Ingredientes:

- 1 (400-425 g / 14-15 onzas) de salmón enlatado, escurrido
- 2 cucharadas de mayonesa o aderezo para ensalada
- ½ taza de galletas saladas en polvo
- ¼ - ½ taza de verduras finamente picadas (zanahorias, apio, pimiento rojo, cebollines verdes, granos de elote, condimento de pepinillo, etc.)
- 2 huevos, batidos
- Aceite para cocinar



las especias (sal, pimienta, paprika, etc.).

2. Añada los huevos batidos a la mezcla de salmón, mezcle perfectamente.
3. Haga tortitas. Hace unas cinco tortitas de 1/3 de taza.
4. Sofría las tortitas en una sartén, sobre un fuego medio alto, en 1-2 cucharadas de aceite. Dore por los dos lados, luego baje la temperatura y cocine otros 5-6 minutos.

#### Fuentes (sitios en inglés):

[www.liveeatplay.colostate.edu/eat/healthy-diet/](http://www.liveeatplay.colostate.edu/eat/healthy-diet/)

[mind/index.php](http://mind/index.php)

[www.liveeatplay.colostate.edu](http://www.liveeatplay.colostate.edu) Important Nutrition for Health and Growth

[www.webmd.com](http://www.webmd.com) Top 10 Brain Foods for children

[www.onhealth.com](http://www.onhealth.com) Top Brain Foods for Children

#### Indicaciones:

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto los huevos, y ajuste