



NOTICIAS DE Color Me Healthy

Cómo mantener activos y alimentar sanamente a los niños en edad preescolar

MARZO

Beba agua

¿Cuál es el elemento que no contiene calorías, forma el 60% de nuestro peso y prácticamente es gratuito? Sí, la respuesta es el AGUA. Dos terceras partes de nuestro cuerpo está compuesto de agua, lo que significa que el agua es un nutriente vital para nuestro organismo.

Muchas personas subestiman la necesidad de agua que tiene el organismo; lo recomendable es beber entre 8 y 10 vasos de agua al día. ¿Por qué es el agua un elemento tan valioso?

- Porque ayuda a su organismo a digerir los alimentos y absorber los nutrientes
- Ayuda al cuerpo a funcionar adecuadamente
- Elimina la materia de desecho del organismo
- A través del sudor, ayuda a mantener fresco el cuerpo

Pudiera usted decir: “pero no me gusta su sabor.” Bueno, le recomendamos estos trucos: agregue limón o rebanadas de lima a su vaso con agua. Quizá también quiera añadir un poco de jugo de fruta para acentuar el sabor. Puede también motivar a sus niños a que usen un envase de agua que les guste en particular. Haga del agua una de las opciones para beber a la hora de la comida o de los bocadillos; ofrezca a sus niños agua justo antes de la hora de la comida, cuando tengan ganas de comer un bocadillo. Con frecuencia pensamos que tenemos hambre, pero en realidad lo que tenemos es sed.



¡Eso no me gusta!

Todos hemos escuchado esa expresión. Los niños constantemente deciden qué les gusta y qué les desagrada. A veces deciden que no les va a gustar algo, sin ni siquiera haberlo probado. Para lograr despertar el interés de sus niños, procure darles a probar alimentos en diferentes presentaciones: a la hora de los bocadillos deje que elijan entre una manzana fresca, jugo de manzana o puré de manzana o bien, una pequeña cantidad de las tres presentaciones. Haga del sabor toda una fiesta, hableles de las diferentes texturas, sabores y colores; conversen sobre lo que les gusta más y por qué. Puede hacer lo mismo con el jugo o los gajos de naranja; intente con zanahorias cocidas o crudas, también con el brócoli cocido o crudo. Sus niños se sorprenderán de lo diferente que puede ser el sabor. Si sus niños conocen los distintos sabores que los alimentos ofrecen disfrutarán de una amplia variedad de alimentos.



Salgan a recrearse en familia

Para que los niños se desarrollen apropiadamente, es necesario que se mantengan activos.

A continuación le sugerimos algunas actividades al aire libre que puede realizar con sus niños:

- Organice juegos de carreras: Fije un blanco en algún lugar del jardín y haga que sus niños vayan y regresen corriendo, invite a los niños de los vecinos a unirse a la diversión.
- Caminen juntos con frecuencia: Caminar es una excelente actividad que se puede compartir en familia, sin importar la época del año. Siempre es divertido caminar en la nieve, caminar y recoger flores de primavera, dar una caminata en las tardes de verano o bien, admirar las hojas de otoño. Llevar a caminar a sus niños es darles un gran regalo.
- Salgan a andar en bicicleta: El ciclismo expondrá a todos al aire fresco y les dejará una sensación de vigor y ánimo.
- Vayan a nadar: Si a usted se le dificulta o le resulta doloroso hacer actividades de levantamiento, disfrutará mucho de la facilidad con que se pueden realizar movimientos en el agua.
- ¡Salgan a recoger fresas, arándanos o verduras frescas!

Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Cocine las verduras de distinta manera, a la mayoría de los niños les gustan crudas o ligeramente cocidas. Ofrézcales verduras cocidas al vapor, asadas a la parrilla o mixtas con pasta; añádalas a las salsas para espagueti, al guisado de frijoles con carne y a las sopas.

El momento más importante en que sus niños deben cepillarse los dientes es justo antes de irse a la cama.

Cuando vaya a alguna tienda, estacione su automóvil lejos del establecimiento y camine hasta él. Cada paso cuenta para lograr sus objetivos de realizar actividades físicas.



Cocina de niños

La siguiente receta está diseñada para que usted y sus niños la preparen juntos, no para que los niños la preparen solos. Se requiere supervisión y asistencia de un adulto.

Hacer participar a sus niños en la preparación de la comida, los motivará a probar nuevos alimentos y a saborearlos

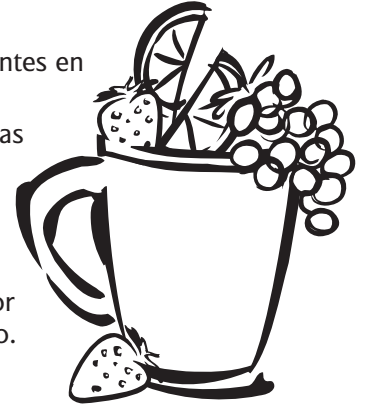
Puré de manzana y fruta congelada

INGREDIENTES:

- 1 taza de puré de manzana
- 1 paquete de 10 onzas de fresas congeladas
- 1 lata de 11 onzas de gajos de mandarinas, escurridas
- 1 taza de uvas
- 2 cucharadas de concentrado de jugo de naranja

INSTRUCCIONES:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Pase la combinación de frutas a recipientes individuales o a vasitos desechables.
3. Congele hasta que los ingredientes se sientan firmes. Saque del congelador 30 minutos antes de servirlo.



Recetas para familias ocupadas

Pimientos morrón rellenos *Rendimiento: de 4 a 6 porciones*

INGREDIENTES:

- 1 libra de carne de pavo magra, molida
- 1/3 de taza de cebolla finamente picada
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate (dividida en dos porciones)
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de arroz instantáneo sin cocer
- 4 pimientos morrón medianos

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Calorías por cada
1/2 de pimiento morrón: 130

Contenido de grasa por cada 1/2 de
pimiento morrón: 5 gramos

INSTRUCCIONES:

1. Desmorone la carne de pavo en un tazón de 1½ cuartos de galón diseñado para horno de microondas, luego añada la cebolla.
2. Tape y cocine en el horno de microondas durante 3 ó 4½ minutos o hasta que la carne se dore; luego escurra.
3. Incorpore 1/2 lata de salsa de tomate, agua, sal y pimienta.
4. Tape y cocine en el horno de microondas durante 2 ó 3 minutos.
5. Incorpore el arroz, tape y deje asentar durante 5 minutos.
6. Quite los tallos y las semillas de los pimientos morrón, después córtelos a la mitad, a lo largo.
7. Rellénelos con la mezcla de carne.
8. Coloque los pimientos sobre un recipiente para hornear poco profundo, sin engrasar, diseñado para horno de microondas.
9. Vierta el resto de la salsa de tomate sobre los pimientos, tápelos y cocine en el horno de microondas entre 12 y 15 minutos o hasta que los pimientos estén suaves.
10. Déjelos reposar durante 5 minutos antes de servir.

El programa Color Me Healthy
es patrocinado por...

