



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

ABRIL

Prueba sólo una cucharada

Si sus niños no quieren comer ciertos alimentos, procure dárselos en pequeñas porciones. Medio tazón de brócoli puede ser tan agobiante que el niño ni siquiera hará el intento de probarlo; comience ofreciendo dos o tres pedacitos y cuando se los haya comido, dele un poco más.

Al introducir un nuevo alimento a la dieta del niño, sólo ponga una cantidad pequeña en su plato; háblele sobre el color, olor y textura del alimento.



Realce el sabor de las frutas y las verduras

Una de las mejores maneras de realzar el sabor de las frutas y las verduras es agregarles hierbas y especias; su precio tiende a ser elevado, así que sólo tenga a la mano las que le gusten a su familia.

Para lograr retener el sabor completo de las hierbas y especias, agréguelas al finalizar el tiempo de cocción. Recuerde que el sabor de las hierbas secas es más fuerte que el de las frescas, así que las necesitará en menor cantidad. A continuación mencionamos algunos ejemplos de hierbas y especias cuyo sabor complementa el de ciertas frutas y verduras; haga la prueba y anímese a hacer sus propias combinaciones.

- **CANELA:** va con manzanas, camotes y calabacitas en forma de bellota
- **ENELDO:** va con tomates, col, zanahorias, coliflor, ejotes y pepinos
- **CEBOLLA EN POLVO:** va con la mayoría de las verduras, especialmente con el puré de papas
- **ORÉGANO:** va con la salsa de tomate, la ensalada de frijoles, la calabacita verde y las espinacas
- **PEREJIL:** va con papas, ejotes y zanahorias
- **ROMERO:** va con puré de papas, chícharos, habas blancas, ejotes y papas rostizadas



Mantenga a los niños activos después de la escuela

El tiempo que sus niños pasan al aire libre está directamente relacionado con su nivel de actividad física. Anime a sus niños a jugar fuera de casa con frecuencia. Si no hay amiguitos cercanos con los que puedan jugar, entonces anímelos a que sean creativos y jueguen solos, o bien, dese usted mismo el tiempo para jugar con ellos.

A continuación le presentamos algunas de las actividades que sus niños pueden realizar al aire libre:

- Andar en bicicleta
- Patinar
- Saltar la cuerda
- Correr
- Echar a volar un papalote
- Jugar al avioncito pintado con gis
- Bailar
- Lanzar un disco volador *frisbee*
- Jugar a patear la pelota
- Jugar a los encantados
- Jugar a las correteadas
- Jugar fútbol
- Jugar a las escondidillas



Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Anime a sus niños a comer una amplia variedad de alimentos, llévelos al supermercado y permita que elijan una nueva fruta, verdura o un alimento a base de cereal. Dígalos que se trata de un nuevo juego llamado "la aventura de comer" y conviértalo en un "evento" semanal.

Organice actividades al aire libre que requieran caminar o que brinden a la familia la oportunidad de mantenerse físicamente activa, tal como una visita al parque o al zoológico.

Aproximadamente el 50% de nuestra masa ósea se forma durante la niñez. Asegúrese de brindarles a sus niños el calcio que necesitan para fortalecer sus huesos y sus dientes. Los productos lácteos descremados son una gran fuente de calcio.



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.

Brochetas de fruta

INGREDIENTES:

- fresa
- melón
- plátano
- fruta kiwi
- O BIEN, cualquier otro tipo de fruta de la estación
- agujas para ensartar carne, palillos de dientes o popotes de plástico

INSTRUCCIONES:

1. Corte las frutas en trozos.
2. Colóquelas en las agujas para ensartar carne, en los palillos de dientes o en los popotes de plástico.
3. Deje que los niños hagan distintas combinaciones de frutas.
4. Las frutas insertadas en popotes son una manera divertida de motivar a sus niños a que beban agua. Deje que usen el popote con la fruta ensartada para agitar el agua y así le agreguen "sabor". Luego, los niños pueden beber el agua con el mismo popote.



Recetas para familias ocupadas

Pollo con verduras y arroz frito *Rendimiento: 2 porciones*

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de olivo, divididas
- 1 taza de pechuga de pollo deshuesada, sin pellejo, cortada en cuadritos
- 2 cucharaditas de ajo fresco picado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 2 tazas de verduras cortadas (por ejemplo: 1/2 taza de col cortada o rallada, 1/4 de taza con zanahorias cortadas y 1/4 de taza con chícharos)
- 3-5 cebollinas, rebanadas
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharaditas con salsa de soya baja en sodio

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Calorías por porción: 512

INSTRUCCIONES:

1. En un sartén wok, agregue media cucharada de aceite de olivo y caliente a fuego medio-alto. Una vez que el aceite se caliente, agregue las piezas de pollo y déjelas cocinar unos 5-6 minutos. Una vez cocido, saque el pollo del sartén y póngalo aparte. (Si utiliza sobrante de pollo, sólo caliéntelo ligeramente).
2. En el mismo sartén wok agregue el resto del aceite de olivo y caliente a fuego medio. Añada el ajo y el jengibre y deje cocinar unos 2-3 minutos. Agregue las cebollinas y las demás verduras.
3. Deje cocinar a fuego alto unos 5 minutos.
4. Una vez que las verduras estén tiernas, añada el arroz cocido y el pollo, vuelva a revolver todo a fuego medio unos 2 minutos.
5. Añada la salsa de soya y revuelva para incorporarla.