



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.

Es posible que medio vaso de leche se vea más apetitoso para el niño que un vaso lleno. Recuerde, la porción no se tiene que consumir de una sola vez. Los bocadillos son una magnífica manera de añadir a la dieta de los niños otra media porción de frutas, verduras, leche, pan o carne.



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
- **PEPINILLOS:** van 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 durante una hora, antes de cenar. 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 durante esa hora:

- Andar en bicicleta
- Patinar
- Saltar la cuerda
- Correr
- Nadar
- 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 limón y pimienta *Rendimiento: 8 porciones*

INGREDIENTES:

- 8 pechugas de pollo, deshuesadas y sin pellejo
- 1 lata (6 onzas) de concentrado para limonada congelado, (deje descongelar)
- 1/2 taza de miel de abeja
- 1 cucharadita de salvia desmenuzada
- 1/2 cucharadita de mostaza molida
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de jugo de limón

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Calorías por porción: 268

Contenido de grasa por porción: 4 gramos

INSTRUCCIONES:

1. Coloque las pechugas de pollo en una charola para hornear de 13x9x2, rociada con aerosol antiadherente para cocinar.
2. Incorpore en un tazón pequeño el resto de los ingredientes, mézclelos bien.
3. Vierta sobre el pollo la mitad de la mezcla.
4. Hornee el pollo, sin tapar, a 350 grados Fahrenheit durante 20 minutos.
5. Voltee el pollo, luego vierta el resto de la mezcla.
6. Deje hornear durante 15 ó 20 minutos más o hasta que los jugos de la carne se tornen transparentes.

El programa Color Me Healthy
es patrocinado por...

