



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

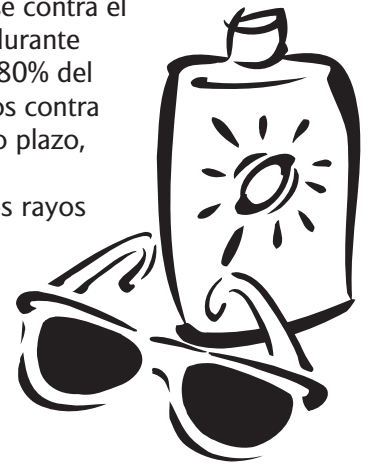
MAYO

Protección para DIVERTIRSE bajo el sol

Usted y su familia deberían disfrutar de momentos al aire libre, en forma activa. Mientras se divierten, también deben proteger la piel contra los nocivos rayos del sol. El hábito de protegerse contra el sol debe comenzar en la infancia y continuar por el resto de su vida. Se ha estimado que durante el curso de nuestra vida, es en los primeros 18 años cuando recibimos aproximadamente 80% del total de nuestra exposición solar; por lo tanto, es importante proteger a los niños pequeños contra el sol para disminuir el riesgo de sufrir problemas en el futuro. La exposición al sol, a largo plazo, aumenta el riesgo de padecer problemas de la piel, como el cáncer.

Enseñe ahora a sus niños cómo protegerse del sol. Proteja a su familia de los nocivos rayos solares siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Permanecer en interiores o bajo la sombra durante las horas más calurosas del día entre las 10 am y las 2 pm; (en horario de verano entre las 10 am y la 1 pm).
- Usar gorras o viseras, así como playeras holgadas de algodón para proteger la piel.
- Ponerse bloqueador con factor de protección solar (*SPF*, en inglés) de por lo menos 30; volver a aplicarlo después de jugar en el agua.



Para atacar el hambre y la sed

Cuando sus niños dicen: "¡mamá, tengo hambre!" y todavía no es hora de comer, sabe que es momento de darles un bocadillo. Es importante ofrecer bocadillos a los niños pequeños para ayudarles a sostenerse entre una comida y otra; sin embargo, darles bocadillos no implica olvidarse de la buena nutrición.

Usted siempre puede mantener el hábito de comer bocadillos saludables, aún cuando varíe lo que sus niños apetecen. A continuación presentamos ejemplos de excelentes bocadillos sin importar qué se les antoje a sus niños, ofrézcaselos de acuerdo a lo que pidan:

ALGO PARA LA SED: Ofrezca leche descremada, agua con una rebanada de limón, lima o naranja, también puede ofrecer jugo 100% de verduras o de frutas.

ALGO SUAVE: Ofrezca yogur, plátanos, queso tipo *cottage* o yogur con fruta.

ALGO CRUJIENTE: Ofrezca verduras, manzanas, palomitas de maíz, galletas de canela, ruedas de arroz, barras de granola o un puñado de cereal seco.

ALGO JUGOSO: Ofrezca fruta fresca, paletas de hielo hechas con jugo 100% de fruta, tomates tipo cereza o arándanos azules.

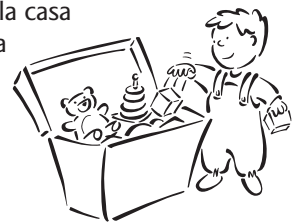
ALGO DIVERTIDO: Ofrezca fruta, plátanos congelados, sandía o fresas.

ALGO PARA EL HAMBRE: 1/2 sándwich con crema de cacahuete, cereal con leche, rosca bagel untado con queso crema descremado, queso o galletas.



Cómo hacer que sus niños ayuden en casa y se mantengan activos

No es prematuro enseñar a los niños en edad preescolar a que ayuden en las tareas de la casa. Haga que limpiar la casa sea divertido y que toda la familia participe, así los quehaceres quedarán hechos, sus niños se mantendrán activos y se sentirán serviciales.



Existen muchos modos en que los niños pueden mantenerse activos en el hogar; pídale que ayuden con tareas como:

- Desempolvar los muebles
- Recoger los juguetes
- Barrer las hojas caídas de los árboles
- Poner o limpiar la mesa
- Trabajar en el jardín
- Alimentar o sacar a caminar a la mascota

Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Consuma una variedad de alimentos ricos en nutrientes. Para tener buena salud, su organismo necesita de más de 40 nutrientes distintos y no existe un sólo alimento que los proporcione todos. Recuerde incluir en su dieta panes y productos de cereales integrales, frutas, verduras, productos lácteos, carne de res, aves y pescado.

Los niños en edad preescolar deben mantenerse físicamente activos durante un mínimo de 30 ó 60 minutos todos los días o casi todos los días de la semana; sus actividades pueden ser variadas.

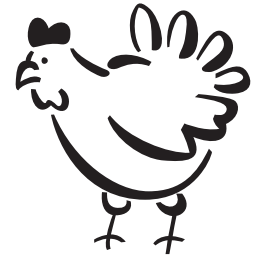
En lugar de ir a rentar una película, use el dinero para comprar un juguete económico que fomente la actividad física y que pueda usarse una y otra vez; por ejemplo, un disco volador *frisbee*, una cuerda para saltar, una pelota o gis para pintar.



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

Trocitos de pollo



INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- 3½ tazas con hojuelas de maíz *cornflakes*, trituradas
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada, sin pellejo, cortada en pequeños trozos
- 1/4 de salsa *barbeque* (BBQ), salsa catsup o mostaza para servir como aderezo

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 400° F
2. En un tazón pequeño, bata el huevo y la leche.
3. Coloque las hojuelas de maíz a una bolsa de plástico.
4. Capee los trocitos de pollo con la mezcla de huevo, luego empanícelos agitándolos dentro de la bolsa con las hojuelas de maíz.
5. Pase los trocitos de pollo empanizados a una charola para hornear.
6. Cuidadosamente meta la charola al horno y hornee durante 15 minutos.
7. Saque la charola del horno con cuidado.
8. Sirva los trocitos de pollo acompañados de la salsa *barbeque* (BBQ), la salsa catsup o la mostaza.



Recetas para familias ocupadas

Tortitas de atún *Rendimiento: 6 porciones*

INGREDIENTES:

- 1 lata (12 onzas) de atún, desmenuzado y escurrido
- 1½ tazas de pan molido, dividido en dos porciones
- 1 taza (4 onzas) de queso rallado tipo *cheddar*
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/2 taza de aderezo para ensalada bajo en grasa tipo ranch con pimienta
- 1/4 de taza de cebollina rebanada (opcional)
- 1 cucharada de aceite de olivo

INSTRUCCIONES:

1. Combine en un tazón mediano el atún, 3/4 de taza de pan molido, el queso, huevo, aderezo para ensalada y la cebollina.
2. Forme seis tortitas, empanícelas con los 3/4 de pan molido restantes.
3. Vierta aceite en un sartén y caliéntelo a fuego medio.
4. Cocine las tortitas entre 3 y 5 minutos de cada lado o hasta que se doren.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Calorías por porción: 308

Contenido de grasa por porción: 11 gramos

El programa Color Me Healthy
es patrocinado por...

