



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

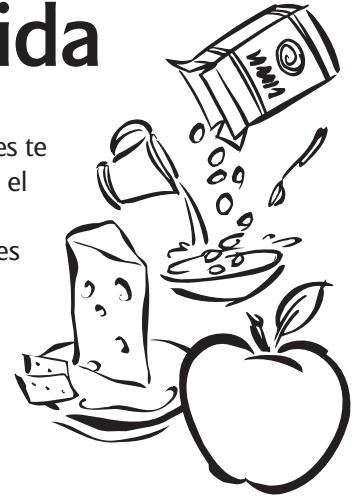
JULIO

La variedad le da sabor a la vida

Todos los alimentos pueden formar parte de una dieta saludable. Aún los niños pequeños comprenden lo que “algunas veces” significa. Quizá usted le diga a sus niños: “algunas veces te sientas en el asiento de adelante y otras veces le toca a tu hermana”, “algunas veces tú escoges el programa de televisión que vamos a ver y a veces lo escoge papá”.

Lo mismo sucede con los alimentos: hay alimentos que “a veces” contienen altos niveles de grasa y azúcar. Algunas veces habrá galletas para comer después de la escuela, otras veces habrá fruta fresca, algunas veces habrá cereal, otras veces habrá queso y galletas, y también algunas veces habrá helado. Una de las grandes lecciones que puede enseñarle a sus niños conforme desarrollan los hábitos alimenticios que perdurarán por el resto de sus vidas, es que aprendan a comer una variedad de alimentos y que los disfruten.

Anime a sus niños a que prueben nuevos alimentos, a que se interesen en preparar las comidas y a que sepan cómo se cultivan los alimentos. Para comenzar, consulte la sección “COCINA DE NIÑOS” y prepare una receta con ellos.



Mire qué colores y olores tienen los alimentos

A los niños les encantan los juegos con los colores y los olores de los alimentos. A continuación le presentamos algunas ideas que puede disfrutar con sus niños.

¡MIRA QUÉ COLORES!

Los alimentos vienen en un arco iris de colores. Algunas maneras de apreciar los diversos colores de los alimentos son:

1. Visitar la sección de frutas y verduras del supermercado. Hablar acerca de los múltiples colores de los alimentos.
2. Designar el día del color rojo, el día del amarillo o el día del verde. Durante estos días, coman al menos un alimento del color del día nombrado. Esta puede ser una magnífica manera de hacer que sus niños prueben nuevos alimentos.

¡APRECIA LOS AROMAS!

Los olores de los alimentos también son muy distintos. A continuación le presentamos un juego que puede jugar con sus niños:

1. Reúna alimentos de aroma fuerte: plátanos, canela, chocolate, limón, naranja, cebolla, crema de cacahuate y otros más.
2. En trastes separados, ponga un poquito de cada alimento.
3. Vende los ojos de sus niños.
4. Deje que huelan un alimento y adivinen de cuál se trata.
5. Usted también puede participar, vendándose los ojos.



¿EN VERDAD tienen sus niños la oportunidad de mantenerse físicamente activos?

¿En qué lugar y a qué hora del día tienen sus niños la oportunidad de mantenerse activos? Observar el entorno donde vive su familia le ayudará a evaluar lo sencillo que es mantenerse activos. Piense en el lugar en donde sus niños pasan la mayor parte del día, en las características de su vecindario, en los lugares a los que pueden acudir para mantenerse activos y en aquellas actividades que puede incorporar a su rutina.

LA GUARDERÍA INFANTIL

- Mientras sus niños están en la guardería ¿tienen el suficiente tiempo de actividad durante el día?
- ¿Son seguros y adecuados los equipos, los juguetes y las zonas de actividades tanto dentro como fuera de la guardería?

EL VECINDARIO

- ¿Su vecindario cuenta con banquetas que su familia pueda aprovechar?
- ¿Sus niños cuentan con un lugar seguro para jugar y andar en bicicleta, ya sea en casa o en algún sitio cercano al vecindario?



Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Permita que sus niños elijan algunos de los alimentos que van a comer; usted puede encaminarlos, pero permita que lleguen a la elección correcta por sí mismos. Esta tarea se facilitará si usted tiene a la mano una amplia variedad de alimentos saludables de entre los cuales puedan escoger.

Cuando sus niños jueguen al aire libre, recuerde que debe ponerles bloqueador solar para eliminar el riesgo de que se quemem con el sol.

Algunos estudios han demostrado que los niños que ven la televisión por menos tiempo, tienen menos probabilidad de sufrir exceso de peso.



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.

Postre rojo, blanco, azul y sabroso

Rendimiento: 4 porciones

INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de yogur de vainilla congelado
- 1 taza de leche descremada (o sin grasa)
- 1/2 taza de fresas, cortadas en cuartos
- 1/2 taza de arándanos azules

INSTRUCCIONES:

1. Coloque todos los ingredientes dentro de la licuadora.
2. Licue hasta que la consistencia esté cremosa; sirva.



Recetas para familias ocupadas

Pasta de moñito con verduras *Rendimiento: 6 porciones*

INGREDIENTES:

- 1 lata (12 onzas) de atún, desmenuzado y escurrido
- 1/2 libra de pasta de moñito
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 taza con cebolla rebanada
- 1 taza con caldo de pollo
- 3 cucharadas de tomillo fresco o 1 cucharada de tomillo seco
- 4 tazas de verduras mixtas congeladas
- Sal de ajo y pimienta al gusto

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: entre 20 y 25 minutos

Calorías por porción: 311

Contenido de grasa por porción: 6 gramos

INSTRUCCIONES:

1. Cocine la pasta de acuerdo a las indicaciones del paquete, escurra y enjuague.
2. Caliente a fuego medio-alto el aceite de olivo en un sartén grande y dore la cebolla de 3 a 5 minutos.
3. Agregue el caldo de pollo y siga cocinando durante 2 minutos más.
4. Añada el tomillo, el atún, las verduras e incorpore todo cuidadosamente.
5. Agregue la pasta y condimente con la sal de ajo y la pimienta.
6. Deje calentar de 3 a 4 minutos o hasta que el caldo de pollo se reduzca.
7. Opción para guarnecer: queso parmesano rallado.

El programa Color Me Healthy
es patrocinado por...

