



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

AGOSTO

El sentimiento de culpa de las madres que trabajan fuera de casa

Algunas veces, las madres que trabajan fuera de casa se sienten culpables y tratan de compensar el tiempo que están lejos dándoles a los niños únicamente los alimentos que les gustan.

Aunque pudieran estar evitando fastidios a la hora de la comida, eso no les enseña a los niños hábitos de alimentación saludables. Las cosas no serán fáciles si los niños ya aprendieron que pueden rehusarse a comer lo que se les sirve y comer otra cosa. Pero recuerde, es usted quien está a cargo de los alimentos que se sirven.

Si usted tiene este problema en casa, no está sola. Ayudar a que sus niños lleven una dieta saludable es un trabajo difícil; sin embargo, las recompensas de gozar de buena salud, reducir el riesgo de sufrir enfermedades y tener una actitud positiva en general hacia la alimentación bien valen la pena. Para convencer a los niños a que prueben nuevos alimentos, prepare algunas de las recetas en la sección "Recetas para familias ocupadas."



¿Cómo puede usted y su familia comer más frutas y verduras?

- Tenga en la barra o mostrador de la cocina un frutero surtido.
- Prepare un licuado de fruta con hielo como desayuno o bocadillo.
- Tenga a la mano mini zanahorias o alguna otra verdura listas para comer.
- Agregue plátano (banano) o frutas de la familia de las bayas al cereal o al yogur.
- Haga un guiso al estilo oriental, experimente con distintas verduras o use los ingredientes que tiene a la mano.
- Cuando no tenga disponibles frutas y verduras frescas o cuando sean demasiado costosas, utilícelas congeladas o enlatadas, sin que tengan azúcar ni salsas añadidas.



Beber agua es maravilloso

Al igual que nosotros, nuestros niños no beben suficiente agua. Para evitar que los niños se deshidraten y fomentar su buena salud, necesitan beber entre 4 y 8 vasos de agua al día. Sus niños pueden necesitar más agua cuando hace calor. Tomar suficiente agua no es fácil. He aquí algunas sugerencias para que su familia consuma el agua necesaria.

- Sirva a sus niños agua cuando le pidan algo de beber.
- Sirva agua a la hora de la comida.
- Agregue al agua rebanadas de limón, lima o naranja.
- Deje que los niños mantengan en el refrigerador una botella con agua.
- Añada al agua un poco de jugo de naranja o de alguna otra fruta para darle sabor.
- Deje que sus niños beban agua de una botella deportiva, como lo hacen los atletas; tal vez así se animen a beber más agua.
- Rebaje los refrescos o las bebidas de fruta hasta con la mitad de agua.

Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Para fomentar los buenos hábitos de alimentación en los niños, trate de no usar la comida para negociar o hacer tratos con ellos, limite la cantidad de alimentos poco saludables en su casa y ofrezca una variedad de opciones.

El aumento de tiempo frente a las pantallas (de televisión y de videojuegos) se ha relacionado con sobrepeso y con mala condición física tanto en niños como en jóvenes.

Que las raciones sean del tamaño adecuado. Para estar saludable y mantenerse así, sirva raciones de tamaños razonables según la edad de la persona.



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

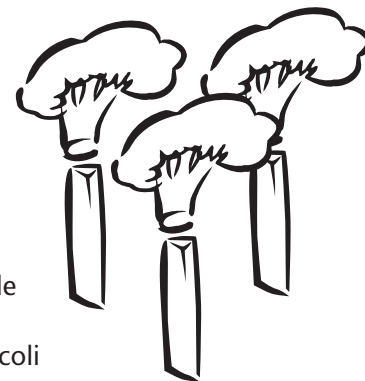
Un bosque de colores

INGREDIENTES:

- 2 zanahorias cortadas en tiras (puede usar zanahorias pequeñas o tiras de zanahoria en paquete)
- 1 taza de ramitos de brócoli o coliflor (o un poco de ambos)
- Aderezo para ensalada tipo Ranch, bajo en grasa

INSTRUCCIONES:

1. Lave y corte las verduras.
2. Acomode las tiras de zanahoria para formar los troncos de los árboles.
3. Coloque el brócoli y la coliflor por encima de las tiras de zanahoria para que formen las copas de los árboles
4. Vierta el aderezo tipo Ranch debajo de las tiras de zanahoria.
5. Unte las zanahorias, el brócoli y la coliflor en el aderezo y, ¡a comer!



Recetas para familias ocupadas

Hamburguesas aguadas de pavo 'Sloppy Joes' *Rendimiento: 6 porciones*

INGREDIENTES:

- 1 libra de carne de pavo o de res magra, molida
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/2 taza de salsa cátsup
- 3 cucharadas de salsa *barbecue* (BBQ)
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de vinagre
- 1 1/2 cucharadita de salsa tipo *Worcestershire*
- 1/2 cucharadita de semilla de apio
- 1/4 de cucharadita con pimienta
- 6 panes para hamburguesa de harina integral

INSTRUCCIONES:

1. Cocine la carne de pavo y la cebolla en un sartén durante 5 minutos o hasta que la carne de pavo o la carne de res deje de lucir rosada.
2. Añada los otros siete ingredientes; deje cocer a fuego lento durante 10 minutos. Agite ocasionalmente.
3. Sirva el guiso en los panes para hamburguesa.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Calorías por porción: 236

Contenido de grasa por porción: 3 gramos

El programa Color Me Healthy
es patrocinado por...

