



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

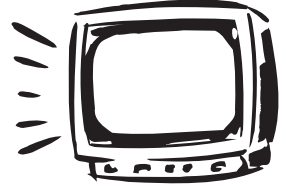
SEPTIEMBRE

Los efectos de los medios masivos en los niños

La televisión, los videojuegos, los aparatos portátiles y las computadoras son parte de vida de la mayoría de los niños. Los efectos del consumo excesivo de los medios son un peso corporal poco saludable y falta de actividad física; no se diga el consumo de bocadillos poco saludables que con frecuencia ocurre mientras se mira una pantalla. Además, los niños se exponen a miles de anuncios publicitarios que ofrecen alimentos poco saludables.

Con todo ese tiempo que se pasa sin actividad frente a una pantalla, he aquí lo que puede hacer para ayudar a su niño a mirar menos:

- No permita que los niños vean una pantalla más de 1 hora al día ese tiempo incluye videojuegos, computadora y aparatos portátiles.
- En vez de prender la televisión, sáquelos a realizar actividades físicas; vayan a caminar o a andar en bicicleta alrededor del vecindario.
- Anime a sus niños a que en vez de ver la televisión o usar los medios masivos, dibujen, lean en voz alta o a solas, canten o lleven a cabo actividades al aire libre.
- Apague el televisor y no permita el uso de aparatos portátiles como celulares durante la hora de la comida.
- Comience a educar a sus hijos sobre la publicidad, ayúdelos a comprender que les están tratando de vender un producto.



Coma alimentos saludables fuera de casa

Todos estamos tan ocupados trabajando y atendiendo a nuestras familias que comer fuera de casa se ha convertido en algo muy común. Sin embargo, comer fuera de casa dificulta consumir alimentos saludables. Trate de limitar el número de veces que come fuera de casa a la semana; compartir una comida sencilla en casa, normalmente es más saludable. Preserve la salud de su familia al comer fuera de casa siguiendo algunos de estos consejos:

- Si van a un restaurante de comida rápida, traiga consigo fruta fresca para comerla de postre, y pida leche o agua en vez de refrescos.
- Hoy en día, muchos restaurantes publican la información nutricional de sus productos; verifique el contenido total de grasa de los productos del menú y procure comer aquellos cuyo contenido de grasa sea moderado.
- Elija un restaurante que ofrezca opciones de alimentos saludables.
- Comparta la comida con alguien, usualmente las porciones que se sirven en los restaurantes son mucho más grandes de lo que debiera comer en una sola comida. Considere compartir el platillo principal con su niño, algunas veces los productos del menú para niños no son tan saludables como aquellos para adultos.
- Elija las opciones de carne rostizadas, al horno o asadas a la parrilla, sin salsas ni empanizados agregados.
- Pida una sopa y ensalada, en vez de una comida convencional.
- Pida que sustituyan las papas fritas por una papa al horno o alguna otra verdura.
- Consuma los aderezos y las salsas en cantidades moderadas; pida que las sirvan a un lado para que usted sea quien controle la cantidad que consume.

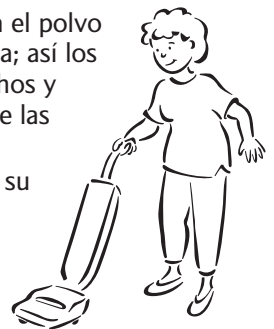


Alternativas para no descontrolarse con los niños

¿Tuvo un día muy estresado? ¿Las tensiones diarias se van acumulando y sus niños lo están empezando a sacar de quicio?

Siga algunas de las siguientes sugerencias para controlar su estrés:

- Respire profundamente y, vuelva a respirar profundamente.
- Vaya a algún rincón de la casa a pensar. ¿Está usted verdaderamente disgustado con sus niños o será que las tensiones del día le están afectando?
- Escuche algo de música; tararee la melodía o póngase a bailar con sus niños.
- Si hay alguien que pueda cuidar a los niños, déjelos jugando y salga a caminar.
- Pase la aspiradora, sacuda el polvo o barra el piso de la cocina; así los quehaceres quedarán hechos y usted se habrá olvidado de las tensiones del día.
- Antes de actuar, canalice su estrés y sus frustraciones hacia alguna actividad física—usted y sus niños se beneficiarán.



Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Aumente los beneficios del desayuno:
Añada trozos de manzana o plátano
al cereal, avena o yogur.
Sirva jugo de fruta o de verdura y
déle a los niños una manzana para
comer en el camino o en la escuela.

La actividad física para los niños pequeños significa jugar activamente—ya sea al aire libre o bajo techo. Enseñe a los niños desde chiquitos que la actividad es algo divertido.

Haga cambios gradualmente; no espere modificar sus hábitos alimenticios de la noche a la mañana. Hacer muchos cambios demasiado rápido puede dificultar su éxito; hacer cambios pequeños y graduales producirá un impacto positivo y duradero en sus hábitos alimenticios.



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

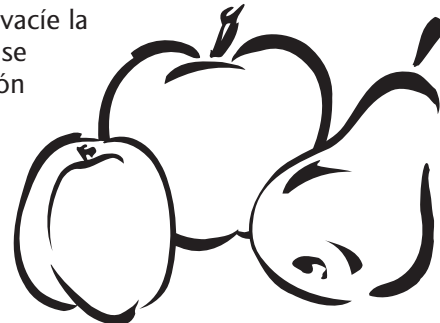
Ensalada de fruta otoñal

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 manzanas *Granny Smith* en cubitos
- 2 peras rojas, en cubitos
- 1/3 taza de chabacanos secos, en rebanadas delgadas
- 3 envases (de 8 onzas) de yogur descremado de manzana, o bien, yogur descremado de vainilla

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mediano bata la miel de abeja y el jugo de limón.
2. Añada la fruta e incorpore todo muy bien.
3. Para cada porción, vacíe la mitad de cada envase de yogur en un tazón pequeño y agregue 1/2 taza de fruta encima. Sirva y disfrute.



Recetas para familias ocupadas

Pay sencillo de pollo *Rendimiento: 6 porciones*

INGREDIENTES:

- 1²/₃ tazas de verduras mixtas congeladas, (deje descongelar) (si lo prefiere, use solamente chícharos)
- 1 taza de pollo enlatado
- 1 taza (10³/₄ onzas) de sopa de crema de pollo condensada y baja en grasa
- 1 taza de harina *Bisquick* baja en grasa
- 1/2 taza de leche descremada (o sin grasa)
- 1 huevo

INSTRUCCIONES:

1. Caliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Mezcle las verduras, el pollo y la sopa, y vierta en un molde para pay de 9", sin engrasar.
3. Revuelva el resto de los ingredientes en un molde mediano, hasta formar una masa.
4. Vierta la masa sobre la mezcla de pollo.
5. Deje hornear durante 30 minutos o hasta que se dore.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Calorías por porción: 235

Contenido de grasa por porción: 6 gramos

El programa Color Me Healthy
es patrocinado por...

