



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

NOVIEMBRE

Cómo animar a sus niños a que elijan los alimentos de una dieta sana

SEA PACIENTE. Es posible que los niños pequeños no tengan interés en probar nuevos alimentos; ofrézcaselos más de una vez.

PLANIFIQUE. Además de las tres comidas diarias, la mayoría de los niños necesitan comer uno o dos bocadillos entre comidas.

SEA UN EJEMPLO A SEGUIR. Sus acciones pueden tener mayor significado que sus palabras; los niños aprenden de usted qué alimentos comer y de qué forma.

Siempre que sea posible, coma junto con sus niños. Camine, corra y juegue con sus niños, no se limite a verlos jugar. Las familias que se mantienen físicamente activas se divierten mucho.



SEA INNOVADOR. Cuando esté en el supermercado, pídale a su niño que elija una nueva fruta o verdura entre dos o tres opciones. Cuando esté en casa, su niño puede ayudar a lavar los alimentos y prepararlos.

SEA CREATIVO. Anime a su niño a que invente un nuevo tipo de bocadillo o sándwich con tres o cuatro ingredientes saludables que usted le dé. Intente probar un nuevo tipo de pan o galleta de trigo integral. Hable sobre el grupo de alimentos al que pertenece el nuevo bocadillo y porqué sabe tan rico. ¿El bocadillo es suave, crujiente, dulce, jugoso, chicloso o colorido?



También hay verduras en el pasillo de los alimentos congelados

Las verduras frescas son excelentes, sin embargo, algunas veces no están disponibles, están demasiado caras o usted no tiene tiempo de prepararlas. Las verduras congeladas o enlatadas son una EXCELENTE opción y le brindarán las porciones de frutas y verduras que necesita diariamente. A pesar de lo que mucha gente opina, las frutas y verduras congeladas y enlatadas son nutritivas. Tener a la mano verduras congeladas o enlatadas es una excelente opción cuando anda de prisa y necesita un acompañante rápido para complementar su comida. Elija verduras y frutas congeladas sin salsas ni mantequilla agregadas. Elija verduras enlatadas bajas en sodio o bien, enjuáguelas para reducir el contenido de sodio:

- Añada chícharos (guisantes) a la ensalada mixta; solo necesita enjuagarlos unos minutos bajo el chorro de agua tibia para que se descongelen.
- Mantenga a la mano piña u otras frutas para hacer postres rápidos, para añadir al yogur congelado o para servir en el cereal de la mañana. Compre fruta congelada que venga en su jugo en vez de jarabe.
- Caliente ejotes congelados en un sartén con un poco de salsa de soya, para lograr un sabor ligeramente distinto.



Podemos mantenernos activos durante el otoño y el invierno

It is easier to be physically active in the spring and summer when the weather is nice, but there are lots of outdoor activities you can do in the fall and winter. Don't let the cool temperatures discourage you:

- Salgan a observar las aves
- Limpie la cochera
- Barran las hojas de los árboles
- Apilen leña para la chimenea
- Vayan a la pista de patinaje sobre hielo o de concreto
- Salgan a pedir dulces el día de Halloween
- Salten la cuerda
- Jueguen en la nieve
- Salgan a dar una caminata vigorosa

- Añada chícharos (guisantes) enlatados o congelados a los macarrones con queso.
- Agregue a la salsa roja granos de elote en lata para añadir más verdura.
- Añada al arroz brócoli congelado (ya descongelado).
- Añada queso rallado a la mezcla de verduras congeladas ya cocidas.

Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Planee actividades familiares divertidas; deje que sus niños participen en la planeación de salidas en bicicleta o a las visitas al parque.

La hora de la comida es más agradable cuando usted ofrece pequeñas porciones y permite que sus niños pidan más.

No cocine alimentos distintos para cada integrante de su familia. Prepare comidas saludables que todos coman. Usted decide qué alimentos va a servir. Su niño/a decide si va a comer o no.



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

Zanahorias con jarabe de maple

INGREDIENTES:

- 2 tazas con zanahorias pequeñas
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 3 cucharadas de jarabe de maple
- 1 pizca de nuez moscada

INSTRUCCIONES:

1. Vierta el jugo de naranja en un tazón de 4 tazas de capacidad diseñado para horno de microondas.
2. Caliente durante un minuto en alto. Añada las zanahorias.
3. Agite para cubrir las zanahorias con el jugo de naranja.
4. Tape y cocine en alto en el horno de microondas durante 8 ó 9 minutos.
5. Agite nuevamente, luego añada el resto de los ingredientes.
6. Cocine en el horno de microondas durante 2 minutos en calor alto.
7. Agite y verifique la cocción; de ser necesario, cocine durante un minuto más en alto.

NOTA: Deje que su niño pruebe una zanahoria cruda mientras se cocinan las zanahorias. Platiquen sobre lo distinto que saben las zanahorias una vez que se cocinan.



Recetas para familias ocupadas

Sopa preparada en quince minutos *Rendimiento: 4 porciones*

INGREDIENTES:

- 1 lata (16 onzas) de alubias
- 1 taza con agua
- 1 cucharadita (1 cubito) de caldo de pollo o res
- 2 latas (16 onzas) de tomates
- 1 cebolla pequeña cortada en trocitos
- 1 cucharadita de sal de ajo (o sal normal)
- 1 cucharada de aceite o margarina (opcional)
- 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas y cortadas en trocitos
- 1/2 taza de macarrones (coditos o cualquier otra figura de sopa)

INSTRUCCIONES:

1. Combine todos los ingredientes en una cacerola de 2 cuartos de galón, excepto las espinacas y el macarrón. Caliente hasta que el líquido esté hirviendo.
2. Agite y distribuya las espinacas, deje que vuelva a hervir.
3. Añada los macarrones agitando y déjelos cocer a fuego lento hasta que los macarrones estén suaves, de 6 a 8 minutos.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: De 6 a 8 minutos
Calorías por porción: 106
Contenido de grasa por porción: 1 gramo

El programa Color Me Healthy
es patrocinado por...

