



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

DICIEMBRE

Comprar juguetes para los días festivos

Como padre o madre de familia, usted debe elegir correctamente qué juguetes comprar para los días festivos. Considere comprar aquellos que sean seguros para sus niños, y que fomenten la actividad física. Cuando esté decidiendo, pregúntese, "¿Al usar este juguete mis niños van a estar físicamente activos o lo van a jugar sentados?" ¿Necesitará pilas? ¿Van a usar su imaginación con este juguete? ¿Es necesario que los niños estén acompañados los padres o de un amigo para poder disfrutar del juguete?

Elija los juguetes cuidadosamente; observe el diseño y cerciórese que su fabricación sea de alta calidad. Tenga cuidado con aquellos juguetes con piezas pequeñas y puntas puntiagudas. Acostúmbrese a leer las etiquetas y a guiarse por la edad sugerida para usar el juguete. Compre juguetes propios para la edad, interés y destreza de sus niños. Considere la siguiente lista de juguetes apropiados para niños de cuatro y cinco años de edad:

- Camioncitos, cochecitos, avioncitos y botecitos.
- Juegos de granjas, aldeas y otros juegos del tipo
- Columpios y juegos para instalar en patios
- Escenarios y títeres
- Objetos para jugar *a la tiendita*
- Casas en miniatura
- Objetos para jugar *a la casita*
- Juegos sencillos de herramientas
- Objetos domésticos para niños
- Trenes
- Triciclos grandes
- Trineos para la nieve
- Vagones
- Cintas y discos compactos



Planee lo que cocinará para la comida de la tarde

Algunas veces lo más difícil de preparar la comida es decidir qué cocinar. Haga una lista de las comidas que su familia disfruta para planear lo que va a cocinar en la semana. Tenga la lista a la mano; por ejemplo, en el interior de la puerta de la alacena. Siga agregando a la lista otros platillos favoritos.

Puede encontrar guías útiles para facilitar sus compras y planear sus comidas en el sitio de Internet www.colormehealthy.com; haga clic en la pestaña *Eat Smart* y enseguida haga clic en el tema *Prepare More Meals at Home*.

En el sitio www.colormehealthy.com encontrará recetas fáciles y rápidas de preparar se convertirán en los alimentos favoritos de su familia en poco tiempo.



Cómo mantenerse activo todos los días, de distintas maneras

Siempre que su familia hace alguna actividad física, poco a poco y a lo largo del día, se suman los efectos positivos y el beneficio para la salud. A continuación le presentamos 4 maneras rápidas de agregar movimiento a su día, todos los días:

- Camine hasta su correo, en vez de recogerlo manejando.
- Evite comprar por la ventanilla para automóviles: estacionese y camine hasta el banco, hasta la tintorería, etc.
- Suba por las escaleras en vez de ir por el elevador.
- Estacionese en un punto lejano del sitio al que se dirige.



Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

¿Hace demasiado frío para jugar afuera? Ayude a sus niños a hacer unos zapatos divertidos perforando la carátula de 2 cajas de cereal sólo lo suficiente para meter sus pies. Pídales que caminen por la casa con sus nuevos zapatos.

Las galletas, los *pretzels* y los palitos de queso son magníficos bocadillos.

Comer fuera de casa puede conllevar a un gran consumo de grasa, así que procure equilibrar su dieta con comidas saludables bajas en grasa y con bocadillos que usted misma puede preparar en casa.



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

Cereal mixto

INGREDIENTES:

- 2 tazas de cereales secos (*Chex, Cheerios, Corn Flakes*)
- 1 taza de pasas
- 1 taza de nueces
- 1 taza de dátiles ú otro tipo de fruta seca

INSTRUCCIONES:

1. Vierta todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Tape y agite os ingredientes hasta que se revuelvan.

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 0 minutos
Calorías por porción: 140
Contenido de grasa por porción: 7 gramos



Recetas para familias ocupadas

Quesadillas de pollo *Rendimiento: 4 porciones*

INGREDIENTES:

- 4 tortillas de harina (de 10")
- 1 lata (10 onzas) de carne de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de salsa con ingredientes en trocitos
- 1/2 taza de queso rallado *Monterey Jack Cheese*
- 1/4 de taza de cebolla blanca picada

OPCIONAL

- 1/4 de taza de chile verde picado
- una pizca de pimienta de cayena

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: de 6 a 8 minutos
Calorías por porción: 388
Contenido de grasa por porción: 14 gramos

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Deje escurrir completamente el pollo.
3. Mezcle la salsa, el pollo, la cebolla, la pimienta de cayena (opcional) y los chiles verdes picados (opcional).
4. Ponga las tortillas en una charola para hornear.
5. Coloque 1/4 de la mezcla de pollo sobre la mitad de cada tortilla.
6. Rocíe 1/4 del queso sobre la mezcla de pollo; doble las tortillas sobre el relleno.
7. Meta al horno durante 3 minutos, voltee y cocine el otro lado por 3 ó 5 minutos más, o hasta que estén doradas.
8. Sáquelas del horno y deje que se enfríen durante 3 minutos; corte cada tortilla doblada en tres rebanadas.

El programa Color Me Healthy
es patrocinado por...

