



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

ENERO

## Cómo compartir las comidas en familia

No siempre es fácil hacer coincidir los horarios para compartir la comida en familia, cada quien lleva horarios diferentes y a menudo cada uno se dirige a sitios distintos. Sin embargo, la hora de la comida no sólo es un magnífico momento para reunirse en familia y compartir los sucesos del día, también es un gran momento para compartir alimentos nutritivos. Intente coordinar los horarios de manera que la familia se reúna para comer juntos por lo menos dos o tres días a la semana. Haga que la hora de la comida sea lo más agradable posible y libre de tensiones. La hora de la comida no es el momento para traer a colación problemas o cuestiones de disciplina. Establezca como regla de la familia que durante las comidas, no usen teléfonos ni otros aparatos electrónicos.

Las comidas compartidas en familia son para que los niños conozcan qué es lo que sus padres consideran importante, para que aprendan buenos modales y cómo entablar una conversación con un adulto. La comida compartida en familia es el momento ideal para presentar un nuevo alimento o una nueva receta. El comer juntos

le da a los niños el sentimiento de tener lazos que los vinculan a sus padres: Algunos estudios han demostrado que los niños que comparten comidas con su familia tienen menor probabilidad de tener problemas en la adolescencia. Haga de las comidas compartidas en familia una prioridad, ¡le dará gusto hacerlo!



### Los bocadillos son un gran refuerzo para la nutrición de sus niños

Una magnífica manera de hacer que sus niños consuman los nutrientes que sus organismos necesitan es darles bocadillos. Los niños pequeños no pueden comer lo suficiente en una sola comida como para mantenerse satisfechos hasta la siguiente comida. Sus pequeños sistemas digestivos necesitan bocadillos entre comidas para contar con la energía y los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse.

Los alimentos que se comen como bocadillos pueden representar de 1/4 a 1/2 de lo que los niños consumen; por ello es importante seleccionar y establecer cuidadosamente el horario para comer bocadillos. Algunas veces asociamos "bocadillos" con "rapidez", algo que pueda prepararse y comerse rápido. Sin embargo, esto no implica que deban ofrecerse bocadillos sin valor nutricional. Algunos bocadillos nutritivos y rápidos pueden ser tan fáciles como una fruta, una lata miniatura de fruta con una galleta de canela, la mitad de un sándwich, un huevo revuelto o queso y galletas.



### Prenda la imaginación de sus niños

Nuestros niños pasan mucho tiempo frente a pantallas electrónicas. Ver pantallas electrónicas demasiado tiempo acorta los momentos en familia y fomenta un estilo de vida carente de actividad física.

Ver pantallas electrónicas de manera excesiva ha sido vinculado con la obesidad infantil. A continuación le presentamos sugerencias para limitar el tiempo que su familia ve pantallas electrónicas:

- Asigne ciertos días de la semana en los que no se prenderán pantallas electrónicas
- Apague todos los dispositivos a la hora de la comida
- Cambie la televisión a un sitio menos destacado
- Escuchen música en lugar de ver pantallas electrónicas
- Lea con sus niños
- Ponga a sus niños a dibujar
- Sugiera a los niños que jueguen con sus hermanos
- Armen juntos un rompecabezas
- Limite el tiempo de ver varios canales

## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Permita que sus niños ayuden en la cocina. Deje que ayuden a medir los ingredientes y a lavar las frutas y verduras. Cuando los niños ayudan a preparar las comidas están más dispuestos a probarlas.

Prepare un cultivo de hortalizas; plante un huerto o una maceta larga con sus verduras favoritas. Permita que los niños cuiden y cultiven sus propios alimentos.

¡No se olvide darles AGUA a los niños! Para evitar la deshidratación y fomentar la buena salud en general, déles agua en abundancia a lo largo del día, especialmente si el estado del tiempo es caliente y húmedo; lo recomendable es que los niños beban entre 8 y 10 vasos de agua al día.



## 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.

### PIZZA *Rendimiento: de 3 a 4 porciones*

#### INGREDIENTES:

- para una pizza grande, use una corteza para pizza de harina integral o un pan para pizza Boboli
- para una pizza chica, use panecillos ingleses de harina integral, mitades de rosca bagel o pan árabe pita
- salsa para espagueti
- sus ingredientes favoritos (queso, aceitunas negras, champiñones, cebolla, pimienta morrón verde, brócoli, calabacitas)

#### INSTRUCCIONES:

1. Ponga la corteza para pizza sobre una charola para hornear.
2. Unte la salsa para espagueti sobre la corteza.
3. Añada los ingredientes creativamente: quizá pueda acomodar los champiñones en forma de letra o formar círculos con las distintas verduras; quizá pueda llenar la mitad con ingredientes verdes (brócoli, pimienta morrón o calabacitas) y la otra mitad con los ingredientes amarillos y blancos (calabacita amarilla, cebolla, piña). También puede agregar una pequeña porción de algo que nunca haya probado.
4. ¡No se olvide de agregar queso! El queso *mozzarella* se usa en la mayoría de las pizzas, puede usar *mozzarella*, *cheddar* o cualquier otro; quizá quiera probar con una combinación de quesos.
5. Hornee la pizza a 350 grados Fahrenheit hasta que la corteza esté dorada y aparezcan burbujas; Saque la pizza del horno y deje que se enfríe de 5 a 10 minutos. Rebane y sirva.

**NOTA:** Use su creatividad al agregar ingredientes, la pizza puede llevar casi cualquier cosa. Puede añadir algún ingrediente nuevo sobre una pequeña porción de la pizza de manera que pueda probar su sabor, si le gusta, puede agregar mayor cantidad la próxima vez.



## Recetas para familias ocupadas

### Piernas de pollo al horno *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 6 piernas de pollo, sin pellejo
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/2 taza de pan molido (de harina integral, si lo hay disponible)
- 1/3 de taza de queso rallado tipo parmesano
- sal y pimienta al gusto

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 45 minutos  
Calorías por porción: 220

#### INSTRUCCIONES:

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Quite el pellejo del pollo. Coloque el pollo en un recipiente poco profundo.
3. Vierta la leche sobre el pollo. Refrigere el pollo mientras prepara el empanizado.
4. Incorpore el pan molido, el queso, la sal y pimienta en un tazón poco profundo.

5. Ruede el pollo en la mezcla de pan molido, empanícelo muy bien.
6. Pase el pollo a una charola para hornear ligeramente engrasada.
7. Hornee el pollo a 375°F durante 45 minutos.

**NOTA:** Esta receta se puede preparar con cualquier pieza de pollo. Para hacer trocitos de pollo, corte en tiras las pechugas de pollo sin hueso y sin pellejo.