



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

FEBRERO

A los padres les preocupa que sus niños se puedan morir de hambre

Algunas veces los niños en edad preescolar se rehúsan a comer a la hora de la comida, lo que ocasiona que usted como padre o madre se preocupe. No se preocupe si su niño se salta una comida; hay días en los que los niños no le dan importancia a la comida, y otros en los que comen insaciablemente.

Ofrezca el próximo bocadillo o comida a la misma hora, y recuerde que su niño es el que determina si va a comer o no, pero es usted quien decide qué alimentos ofrecerle y cuándo. Tener un horario fijo para las comidas y los bocadillos le brinda a los niños la seguridad de que habrá alimento para satisfacer su apetito.



Guía para la selección de frutas y verduras

¿Cómo puede escoger las frutas y verduras ideales? Apretándolas, pellizcándolas, sacudiéndolas, oliéndolas o golpeándolas. Querrá asegurarse de obtener el mayor valor por su dinero pero, ¿Cómo puede estar seguro de que está eligiendo los productos ideales? Lo importante es confiar en sus sentidos. Escoja las frutas y verduras que luzcan frescas, sin magulladuras o marchitamiento. Pida al gerente de la sección de frutas y verduras que le ayude a seleccionar los productos que no conozca bien. A continuación presentamos algunos consejos para comprar 5 de las frutas y verduras más conocidas; téngalos en mente y se convertirá en todo un experto.

- **MANZANAS**—Busque manzanas de color brillante, sin magulladuras. La manzana se debe sentir pesada al sostenerla, y debe tener aún su tallo—eso es una buena señal de que no está demasiado madura.
- **PLÁTANOS**—Escoja los plátanos según el color de la cáscara y el grado de maduración que desee. Para comerlos en su punto, compre plátanos que se sientan firmes, sin manchas, de tono verdoso o verde-amarillo y deje que se terminen de madurar en casa. Los plátanos de color amarillo-dorado están ya maduros y se magullan fácilmente. Los plátanos con manchas están ya muy suaves y maduros, por lo que se deben consumir pronto.



La salud del corazón

Tal vez crea que sea prematuro pensar en la salud cardiovascular de sus niños. Sin embargo, al mantenerlos activos físicamente hoy, podrá disminuir sus probabilidades de sufrir trastornos cardiovasculares en el futuro. Los trastornos cardiovasculares son un grupo de enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, estas enfermedades pueden comenzar a muy temprana edad. Mantenerse físicamente activo puede disminuir el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares; mantenerse físicamente activo a temprana edad ayuda a sus niños a desarrollar el hábito de hacer ejercicio por el resto de su vida.

Los niños que se mantienen activos:

- escuchan y participan activamente en las actividades de la escuela
 - duermen mejor durante la noche
 - desarrollan huesos y músculos saludables
 - tienen una mejor autoestima
-
- **UVAS**—Las uvas deben lucir llenitas y suaves, elija aquellos racimos firmemente adheridos a un tallo fresco y verde; no compre los racimos que han comenzado a marchitarse.
 - **LEGUMBRES VERDES**—(Por ejemplo, col rizada, berza, espinacas, nabo y hojas de mostaza) Entre más pequeñas y recientes sean las hojas, su sabor será mejor y más suave. Elija las legumbres de color intenso. No escoja las que tienen hojas amarillentas, pues eso indica que ya están viejas.

Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

La manera más sencilla de ayudar a que sus niños sean físicamente activos y que coman bien es que usted mismo sea el ejemplo a seguir; si usted no come verduras probablemente ellos tampoco lo harán.

Dele a las verduras el atractivo que tienen las papitas. Mantenga en el refrigerador verduras crudas cortadas en palitos junto a aderezos de queso cottage descremado o yogur.

Cuando salgan a caminar, organice una búsqueda de objetos. Pídale a sus niños que encuentren una puerta azul, una cerca de madera, un automóvil rojo, etc., a la vez que caminan por el vecindario. Esta es una excelente actividad para que los niños aprendan nuevas palabras y nuevos colores.



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.

ROLLITOS DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 1 plátano
- 2 cucharadas de crema de cacahuete o mantequilla de nuez alternativa
- 1/4 de taza con cereal

INSTRUCCIONES:

1. Pele y corte los plátanos en trozos de 2".
2. Unte poca crema de cacahuete en las puntas de cada trozo de plátano.
3. Cubra las puntas con crema de cacahuete en el cereal.
4. Sirva de inmediato o métalos al refrigerador hasta que se vayan a servir.



Recetas para familias ocupadas

Tallarines con queso y espinacas *Rendimiento: 6 porciones*

INGREDIENTES:

- 8 onzas de tallarines integrales de huevo
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas y cortadas (deje descongelar y escurrir)
- 1/2 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 taza de queso *cottage* descremado o sin grasa
- de 1/4 a 1/2 cucharadita de sal (al gusto)
- 2 cucharadas de queso parmesano

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Calorías por porción: 160

INSTRUCCIONES:

1. Cocine los tallarines de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocinan los tallarines, cocine en un sartén las espinacas durante 5 minutos.
3. Agregue a las espinacas la albahaca, el perejil, el queso *cottage* y la sal. Cocine durante 2 ó 3 minutos o hasta que los ingredientes estén calientes.
4. Escorra los tallarines y páselos a un tazón grande para servir, incorpore las espinacas. Añada el queso parmesano encima.