



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

AGOSTO

## La hora de la comida se trata de algo más que la comida

Usted ha trabajado todo el día y se ha alejado de su hijo/a por ocho horas o más. Todos llegan cansados y con hambre, hasta irritados. Cuando el estrés del día produce estrés por la tarde, oprima el botón de *pausa*, preocúpese menos por lo que hay en la mesa y más por pasar tiempo con la familia. La comida de la tarde no siempre tiene que ser perfecta. Algunas veces preparar hot-cakes, huevos o un simple sándwich está perfectamente bien. Comer juntos en familia es un gran momento para averiguar cómo ha pasado el día cada quien. Tenga preparadas algunas preguntas que cada uno de los miembros de su familia pueda contestar. Por ejemplo: "dinos algo que hayas hecho hoy que te hace sentir orgulloso y una cosa que esperas poder hacer de nuevo." Quizá la pregunta estándar en su familia pudiera ser "¿qué fue lo mejor que te pasó hoy?"



### ¿Cómo puede usted y su familia comer más frutas y verduras?

- Tenga en la barra o mostrador de la cocina un frutero surtido.
- Prepare un licuado de fruta con hielo como desayuno o bocadillo.
- Tenga a la mano mini zanahorias o alguna otra verdura listas para comer.
- Agregue plátano (banano) o frutas de la familia de las bayas al cereal o al yogur.
- Haga un guiso al estilo oriental, experimente con distintas verduras o use los ingredientes que tiene a la mano.
- Cuando no tenga disponibles frutas y verduras frescas o cuando sean demasiado costosas, utilícelas congeladas o enlatadas, sin que tengan azúcar ni salsas añadidas.



### Beber agua es maravilloso

A l igual que nosotros, nuestros niños no beben suficiente agua. Para evitar que los niños se deshidraten y fomentar su buena salud, necesitan beber entre 4 y 8 vasos de agua al día. Sus niños pueden necesitar más agua cuando hace calor. He aquí algunas sugerencias para que su familia consuma el agua necesaria.

- Sirva a sus niños agua cuando le pidan algo de beber.
- Sirva agua a la hora de la comida.
- Agregue al agua rebanadas de limón, lima o naranja.
- Deje que los niños mantengan en el refrigerador una botella con agua.
- Deje que sus niños beban agua de una botella deportiva, como lo hacen los atletas; tal vez así se animen a beber más agua.
- Rebaje los refrescos o las bebidas de fruta hasta con la mitad de agua.

## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Para fomentar los buenos hábitos de alimentación en los niños, trate de no usar la comida para negociar o hacer tratos con ellos, limite la cantidad de alimentos poco saludables en su casa y ofrezca una variedad de opciones.

El aumento de tiempo frente a las pantallas (de televisión y de videojuegos) se ha relacionado con sobrepeso y con mala condición física tanto en niños como en jóvenes.

Que las raciones sean del tamaño adecuado. Para estar saludable y mantenerse así, sirva raciones de tamaños razonables según la edad de la persona.



## 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.

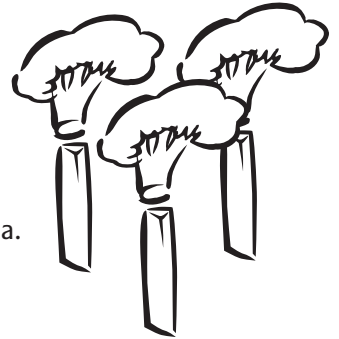
### Un bosque de colores

#### INGREDIENTES:

- 2 zanahorias cortadas en tiras (puede usar zanahorias pequeñas o tiras de zanahoria en paquete)
- 1 taza de ramitos de brócoli o coliflor (o un poco de ambos)
- Aderezo para ensalada tipo *Ranch*, bajo en grasa

#### INSTRUCCIONES:

1. Lave y corte las verduras.
2. Acomode las tiras de zanahoria para formar los troncos de los árboles.
3. Coloque el brócoli y la coliflor por encima de las tiras de zanahoria para que formen las copas de los árboles
4. Vierta el aderezo tipo *Ranch* debajo de las tiras de zanahoria.
5. Unte las zanahorias, el brócoli y la coliflor en el aderezo y, ¡a comer!



## Recetas para familias ocupadas

### Relleno de carne molida con champiñones para tacos *Rendimiento: 8 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 4 tazas (aproximadamente 8 onzas) de champiñones blancos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 2 cucharadas de chile en polvo
- Pizca de pimienta cayena (opcional)
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 1 libra de carne molida (97% magra), cocida y bien escurrida (también puede usar pavo o pollo)

Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: 15-20 minutos  
Calorías por porción: 98

#### INSTRUCCIONES:

1. Corte los champiñones en trocitos; puede usar un procesador de alimentos.
2. Cocine los champiñones en un sartén caliente, a fuego medio-alto hasta que estén bien cocidos y sin humedad, unos 5-7 minutos. Saque los champiñones del sartén y póngalos aparte.
3. Caliente el aceite en el sartén y agregue la cebolla. Cocine durante 1-2 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue los condimentos y la salsa de tomate. Incorpore todo.
5. Agregue los champiñones cocidos y la carne molida cocida y bien escurrida.
6. Agregue un poco de agua, de ser necesario, para que todo quede bien incorporado. Sirva en tortillas de maíz o de harina integral.
7. Use este relleno en tacos o en ensaladas con totopos de maíz con los ingredientes de cobertura favoritos de su familia.