



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

SEPTIEMBRE

## Los efectos de los medios masivos en los niños

La televisión, los videojuegos, las tabletas electrónicas, los teléfonos y las computadoras son parte de vida de la mayoría de los niños. Los efectos del consumo excesivo de los medios son un peso corporal poco saludable y falta de actividad física; no se diga el consumo de bocadillos poco saludables que con frecuencia ocurre mientras se mira una pantalla. Además, los niños se exponen a miles de anuncios publicitarios que ofrecen alimentos poco saludables.

Con todo ese tiempo que se pasa sin actividad frente a una pantalla, he aquí lo que puede hacer para ayudar a su niño a mirar menos:

- No permita que los niños vean una pantalla más de 1 hora al día – ese tiempo incluye videojuegos, computadora, tableta electrónica o teléfono.
- En vez de prender un aparato electrónico, sáquelos a realizar actividades físicas; vayan a caminar o a andar en bicicleta alrededor del vecindario.
- Anime a sus niños a que en vez de ver la televisión o usar los medios masivos, dibujen, lean en voz alta o a solas, canten o lleven a cabo actividades al aire libre.
- Convierta en regla de la familia no hacer uso de tecnología durante la hora de la comida.
- Comience a educar a sus hijos sobre la publicidad, ayúdelos a comprender que les están tratando de vender un producto.



### Coma alimentos saludables fuera de casa

Todos estamos tan ocupados trabajando y atendiendo a nuestras familias que comer fuera de casa se ha convertido en algo muy común. Sin embargo, comer fuera de casa dificulta consumir alimentos saludables. Trate de limitar el número de veces que come fuera de casa a la semana; compartir una comida sencilla en casa, normalmente es más saludable. Preserve la salud de su familia al comer fuera de casa siguiendo algunos de estos consejos:

- Si van a un restaurante de comida rápida, traiga consigo fruta fresca para comerla de postre, y pida leche o agua en vez de refrescos.
- Hoy en día, muchos restaurantes publican la información nutricional de sus productos; verifique el contenido de calorías de los productos del menú y procure comer aquellos que se ajusten a las necesidades calóricas de sus hijos.
- Elija un restaurante que ofrezca opciones de alimentos saludables.
- Comparta la comida con alguien, usualmente las porciones que se sirven en los restaurantes son mucho más grandes de lo que debiera comer en una sola comida. Considere compartir el platillo principal con su niño, algunas veces los productos del menú para niños no son tan saludables como aquellos para adultos.
- Elija las opciones de carne rostizadas, al horno o asadas a la parrilla, sin salsas ni empanizados agregados.
- Pida que sustituyan las papas fritas por una papa al horno o alguna otra verdura.
- Consuma los aderezos y las salsas en cantidades moderadas; pida que las sirvan a un lado para que usted sea quien controle la cantidad que consume.



### Para reducir el estrés

¿Tuvo un día muy estresado? Siga algunas de las siguientes sugerencias para controlar su estrés

- Respire profundamente varias veces.
- Vaya a algún rincón de la casa a pensar. Unos minutos de soledad pueden ayudar a controlar el estrés.
- Escuche algo de música; tararee la melodía o póngase a bailar con sus niños.
- Si hay alguien que pueda cuidar a los niños, déjelos jugando y salga a caminar.
- Pase la aspiradora, sacuda el polvo o barra el piso de la cocina; así los quehaceres quedarán hechos y usted se habrá olvidado de las tensiones del día.



## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Aumente los beneficios del desayuno:  
Añada trozos de manzana o plátano  
al cereal, avena o yogur.  
Déle a los niños una manzana para  
comer en el camino o en la escuela.

La actividad física para los niños pequeños significa jugar activamente— ya sea al aire libre o bajo techo. Enseñe a los niños desde chiquitos que la actividad es algo divertido.

Haga cambios gradualmente; no espere modificar sus hábitos alimenticios de la noche a la mañana. Hacer muchos cambios demasiado rápido puede dificultar su éxito; hacer cambios pequeños y graduales producirá un impacto positivo y duradero en sus hábitos alimenticios.



## 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.

### Ensalada de fruta *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 2 plátanos medianos, sin cáscara y rebanados
- 1 manzana mediana, cortada en trocitos
- 1 mango, pelado y cortado en cuadritos pequeños
- 1 taza de uvas rojas partidas a la mitad
- 1 camote mediano
- 1-2 limas
- 1/2 cucharadita de sal (al gusto)
- 1/2 cucharadita de chile rojo en polvo (al gusto)
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra (al gusto)

#### INSTRUCCIONES:

1. Perfore el camote y cocínelo en el horno de microondas durante 5-8 minutos, volteándolo del otro lado a media cocción. Permita que se enfríe el camote, pélelo y córtelo en pequeños cubos.
2. Combine en un tazón grande el plátano, manzana, mango, uvas y camote.
3. Exprima jugo de la lima a la mezcla y revuelva todo.
4. Agregue sal, chile en polvo y pimienta negra.



## Recetas para familias ocupadas

### Muslos de pollo con miel y jugo cítrico *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- Rallado de cáscara de naranja
- Jugo de naranja (aprox. 1/3 de taza)
- Rallado de cáscara de limón
- 1/4 de taza de miel
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta
- 1/4 de taza de tomillo fresco
- 6 muslos de pollo con hueso, sin pellejo

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 20 minutos  
Calorías por porción: 210

#### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Combine todos los ingredientes (excepto el pollo) para elaborar el marinado. Divida en dos tazones.
3. Ponga a marinar el pollo en uno de los tazones durante 15-20 minutos.
4. Ponga el pollo marinado en una charola para hornear forrada con papel aluminio; deseche el resto de marinado que ya usó para marinar.
5. Hornee durante 20-25 minutos a 375°F.
6. Una vez cocido, unte el pollo con el resto del marinado que tiene.