



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

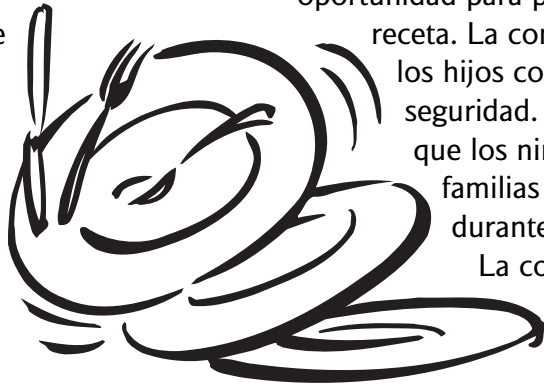
niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

ENERO

## Comiendo Juntos Como Un Familia

**E**ncontrar un tiempo para comer juntos como una familia no siempre es fácil. Miembros de la familia tienen diferentes horarios y se dirigen en diferentes partes. Pero la hora de la comida es una buena oportunidad para juntarse como familia y hablar sobre lo que ocurrió ese día y también para compartir comidas nutritivas. Trate de sacar tiempo para dos a tres comidas familiares a la semana. Evite distracciones como la televisión o leer en la mesa. Mantenga la hora de comer sin estrés y sin peleas. La hora de comer no es el tiempo para hablar de problemas o

situaciones disciplinarias. La comida con la familia es el tiempo para que los niños aprendan sobre sus padres, sobre buenos modales y como hablar con adultos. La comida con la familia es una buena oportunidad para probar una nueva comida o receta. La comida con la familia conecta los hijos con los padres y les da seguridad. Estudios indican o muestran que los niños que comen con sus familias tienen menos problemas durante los años de adolescencia. La comida con la familia debe ser una prioridad. ¡Es una gran decisión!



### Bocadillos...Una Buena Manera De Mejorar La Nutrición De Su Niño.

**L**os bocadillos son una buena manera para asegurarse que los niños reciban la buena nutrición que necesitan. Los niños pequeños no pueden comer suficiente en una comida que les dure hasta la siguiente comida. Sus sistemas digestivos son pequeños y requieren bocadillos entre las comidas para obtener la energía y los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo.

Los niños consumen de 1/4 a 1/2 de su comida en forma de bocadillo por eso es importante darlos regularmente y seleccionarlos con mucho cuidado. Algunas veces cuando pensamos en los bocadillos pensamos en "algo rápido" para preparar y para comer. Eso no quiere decir que porque son rápidas no deben de ser saludables. Bocadillos fáciles y rápidas pueden ser tan fáciles como un pedazo de fruta, una galleta de marca graham, un jugo de fruta con una rebanada de queso con galletas saladas.



### Apáguelo... Y Prenda La Imaginación De Su Niño.

**N**uestros hijos ven demasiada televisión. Ver demasiada televisión quita tiempo con la familia, puede crear violencia y promover vidas inactivas. Ver la televisión excesivamente se ha relacionado con la obesidad en los niños. Sugerencias para ayudarle a apagar la televisión

- Escoja ciertos días durante la semana sin la televisión
- Cambie el televisor a un lugar menos visible
- Apague el televisor durante la hora de comida
- Escuche música en lugar de mirar la televisión
- Léale a sus niños
- Dígame a su niño que dibuje una foto
- Sugiera que su niño juegue con su hermana o hermano
- Juegue con sus niños
- Construya rompecabezas
- Limite el numero de televisores en su casa a uno o dos
- Cuando vea television, evite cambiar el canal frecuentemente y para limitar el uso del televisor dígame a los niños que escojan un programa favorito

## Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

Deje a los niños ayudar en la cocina. Los niños pueden ayudar a medir los ingredientes y también a lavar las frutas y los vegetales. Cuando los niños ayudan a preparar la comida es más probable que la van a probar.

Plante un jardín con sus niños. Haga un jardín con vegetales o en una maceta grande plante su vegetal favorito. Deje a los niños cuidar su jardín y cosechar su propia comida.

No se olvide del AGUA. Para prevenir deshidratación y para la buena salud su niño necesita mucha agua durante el día, especialmente cuando hace calor y humedad. Se recomienda que los niños tomen de 8-10 vasos de agua todos los días.



## Cocina De Niños

*Esta es una receta para que usted y sus niños la preparen juntos. No esta hecha para que ellos la preparen solos. Se requiere supervisión y asistencia de un adulto. Involucrar a sus niños en la preparación de alimentos hace que ellos aprendan a cocinar y a tratar nuevas recetas y a disfrutar la comida.*

### PIZZA 2- 4 Porciones

#### INGREDIENTES

- para una pizza grande una costra de pizza o costra (boboli)
- para una pizza pequeña panecillos (english muffins) o bagels cortados por la mitad
- salsa de espagueti
- sus ingredientes favoritos (queso, olivos negros, champiñones, cebolla, pimentones verdes, brócoli, calabacita)

#### INSTRUCCIONES

1. Ponga la masa de la pizza en un molde para hornear
2. Cubra la masa de la pizza con la salsa de espagueti
3. Agrégue los ingredientes. Sea creativo. Puede acomodar los champiñones en forma de una letra o puede hacer circulos de diferentes tipos de vegetales. Puede hacer la mitad con ingredientes verdes (brócoli, pimienta verde, calabacita verde) y la otra mitad con ingredientes amarillos y blancos (calabacita amarilla, cebolla, piña). Agréguele solo un pedazo mas de algo que usted no haya probado antes.
4. ¡No se olvide del queso! El queso Mozzarella es el más usado en la pizza. Puede usar queso mozzarella, cheddar o cualquier otro queso que le guste. A lo mejor quiere experimentar con algunos quesos de baja grasa (low-fat) o una combinación de quesos.
5. Póngala en el horno a 350 grados hasta que la costra este dorada y la pizza esta echando burbujas. Sáquela del horno y déjela reposar por 5 a 10 minutos. Córte la y sívala.

**Nota:** Sea creativo con los ingredientes. Puede agregarle cualquier ingrediente a la pizza. Puede poner un nuevo ingrediente en solo una parte de la pizza para probarlo si le gusta lo puedes usar la próxima vez.



## Comida Para Familias Ocupadas

### Piernas De Pollo Fritas En El Horno 6 piezas

#### INGREDIENTES

- 6 piernas de pollo, sin pellejo
- 1 taza de leche sin grasa (fat-free)
- 1/2 taza de migajas de pan tostado
- 1/3 taza de queso parmesaen rallado
- Sal y pimienta a su gusto

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: 45 minutos

Calorías por una porción: 134

Total grasa por una porción: 4 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Caliente con anticipación el horno a 375 grados F.
2. Quite el pellejo del pollo y póngalo en una olla un poco profunda.
3. Bañe el pollo en la leche y guárdelo en la refrigeradora mientras preparas las migajas de pan.
4. Mezcle las migajas de pan con el queso, la sal y pimienta en un plato.
5. Rodee el pollo con las migajas de pan, cubriéndolo bien.
6. Ponga el pollo en un molde de hornear untada con poca mantequilla.
7. Cocine a 375 grados por 45 minutos.

**Nota:** Puedes usar cualquier parte del pollo para esta receta. Trate de usar la pechuga del pollo, sin el pellejo, cortada en tiritas para hacer dedos de pollo (chiken fingers).

Color Me Healthy es patrocinado por...

