



NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

FEBRERO

Los Padres Se Preocupan Que Su Hijo Se Va A Morir De Hambre

Los niños entre 4 a 5 años de edad algunas veces nos rechazan la comida durante la cena. Esto hace que los padres se sientan tristes y frustrados. No se preocupen si su niño no quiere comer una comida. Los niños pasan días en que la comida no les interesa y días que piensas que nunca se van a llenar.

Ofrezca la próxima comida o bocadillo al tiempo normal. Acuérdesse que su niño determina si o no va a comer. Usted decide cuando ofrecerle la comida y que comida va a servir. Teniendo un horario regular para las comidas le da al niño seguridad que va a tener comida cuando tenga hambre.



Guía Para Seleccionar Frutas Y Verduras

¿Cual es la mejor manera de escoger las mejores frutas y verduras: pellizcarlas, apretarlas, oliéndolas, agitándolas? ¿Queremos la mejor compra con nuestro dinero, pero como podemos estar seguros que estamos escogiendo las frutas y verduras perfectas? La cosa mas importante es tener confianza que puedes contar con sus sentidos. Busque frutas y verduras que se miran frescas y que no tengan magulladas, arrugas, con moho, o golpeadas. Pregúntele al gerente del departamento de frutas y verduras sobre productos que no conozca. Los siguientes son sugerencias para comprar 5 frutas y verduras más populares. Acuérdesse estas sugerencias y los haría expertos en el departamento de frutas y verduras.

- **MANZANA**—Busque las que están firmes, de color vivo, que no tengan magulladas. La manzana debe de sentirse pesada y tener el tallo. Esto indica que la manzana no esta muy madura.
- **PLATANO**—Escoja de acuerdo al color de la piel y madures al gusto. Para el mejor sabor escoja plátanos que no tienen marcas y que están un poco verde a amarillo y madúralos en la casa. Un plátano de color amarillo dorado está muy maduro y se magullan fácilmente. Plátanos con pecas cafés están muy maduros y blandos y se deben de comer rápidamente.
- **PAPAS**—Escoja una variedad de papas que se sienten pesadas en la mano, sin tallos y sin la cáscara rugosa.



Salud Para El Corazón

Usted puede pensar que es muy temprano para pensar sobre la salud del corazón de su niño. Sin embargo, si su niño se mantiene activo ahora puede reducir el riesgo de evitar enfermedades cardiovasculares. Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de enfermedades que afectan el corazón y las vesículas de sangre. El proceso de la enfermedad puede empezar muy temprano en la vida. Mantenerse activo desde la juventud también ayuda a desarrollar un estilo de vida activo.


Un niño que es activo físicamente puede...

- participar y hacer caso en la escuela
- dormir mejor en la noche
- desarrollar músculos y huesos fuertes y sanos
- mejorar su auto-estimación


Busque papas sin cortaduras o manchas oscuras y evite las que tienen un tinte verde que indica sobre exposición a la luz y pueden tener un sabor amargo.

- **UVAS**—Las uvas deben de ser rellenas y suaves. Escoja un racimo de uvas que contengan un tallo verde. Evite racimos que han empezado a arrugarse.
- **VERDURAS VERDES**—(escarola, habichuelas, nabo, espinaca) Las hojas que estén pequeñas y no muy maduras tienen un sabor delicado y delicioso. Busque las verduras de verde oscuro fresco. Evite las que tienen un tinte amarillo y las que tienen hojas mojadas y viscosas, eso quiere indicar que las hojas están viejas.


Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres



Ser un buen ejemplo para su hijo es la manera más fácil para ayudarles a mantenerse activos y comer bien. Si usted no come sus verduras, sus hijos tampoco van a comer sus verduras y frutas.



Use las verduras igual que las papitas (potatoe chips). Mantenga dips de requesón o yogurt al lado de las verduras crudas y cortadas en el refrigerador.



Cuando vayan a caminar jueguen un juego "busca y encuentre" con su hijo. Mientras están caminando por el vecindario haga que su niño busque una puerta azul, un cerco de madera, un carro rojo, etc. Esta es una actividad buena para enseñarles a los niños nuevas palabras y colores.



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.

Plátanos Revueltos En Cereal

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 2 cucharadas de crema de cacahuete (mantequilla de maní)
- 1/4 taza de cereal de arroz (rice crispy)

INSTRUCCIONES

1. Pele y corte los plátanos en cuartos.
2. Unte los pedazos con crema de cacahuete (mantequilla de maní).
3. Rodee los pedazos en el cereal
4. Sirva inmediatamente o enfríe hasta que se sirva.



Comida Para Familias Ocupadas

Fideos Con Espinaca Y Queso *6 porciones*

INGREDIENTES

- 8 onzas de fideos de huevo
- Un paquete 10 onzas de espinaca congelada cortada, descongélela y escurra el agua
- 1/2 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharada de perejil seca
- 1 taza de requesón sin-grasa (fat-free) o bajo en grasa (low-fat)
- 1/4 a 1/2 cucharadita de sal (al gusto)
- 2 cucharadas de queso parmesano

INSTRUCCIONES

1. Cocine los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Mientras los fideos se están cocinando, caliente la espinaca en un sartén aparte por 5 minutos.
3. Agregue la albahaca, perejil, requesón, y sal a la espinaca. Cocine por 2 o 3 minutos, o hasta que este caliente.
4. Vacíe los fideos en un colador, escurra el agua, mezclelos en un plato grande con la espinaca. Échele el queso parmesan encima.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: 15 minutos

Calorías por porción: 104

Total grasa por porción: 4 gramos

Color Me Healthy es patrocinado por...

