



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

MARZO

## Tome Mas Agua

Cual es la sustancia que no contiene calorías, que hace hasta el 60% del peso de nuestro cuerpo y es prácticamente gratis. La respuesta es AGUA. Dos tercios de nuestro cuerpo esta compuesto de agua, por eso es el nutriente mas vital para nuestro cuerpo.

Muchas personas subestiman la necesidad del agua. Se recomienda que tomemos de 8 a 10 vasos de agua por día. ¿Porque el agua tiene tanto valor?

- Ayuda a su cuerpo a absorber nutrientes y a digerir la comida
- Mantiene su cuerpo funcionando apropiadamente
- Descarga las sustancias toxicas del cuerpo
- Refresca el cuerpo a través del sudor

A lo mejor usted dice, “no me gusta el sabor”. Puede poner rodajas de limón o lima en su taza de agua. Tal vez agregándole un poco de jugo de fruta para darle más sabor. Motivase usted y sus hijos a usar una botella de agua favorita. Trate de tomar agua en las comidas y entre las comidas. Ofrézcales agua a sus hijos en lugar de un bocadillo antes de la hora de comer. ¡Muchas veces pensamos que tenemos hambre cuando en realidad tenemos sed!



### ¡No Me Gusta!

Todos hemos oído esto antes. Los niños están constantemente decidiendo que es lo que les gusta y lo que no les gusta. Algunas veces deciden que no les va a gustar una comida antes de probarla. Trate de introducir diferentes tipos de comidas para desarrollar el interés en probar diferentes comidas. A la hora de un bocadillo deje a su niño escoger una manzana, jugo de manzana o puré de manzana o un poco de cada una. Reúna a su familia para hablarles sobre las diferentes texturas, sabores, y colores. Un ejemplo seria hacerlo con jugo de naranja y una naranja. Haga la misma cosa con zanahorias crudas y cocidas o brócoli crudo y cocido. Se van a sorprender de los diferentes sabores que tienen.

Ayudándoles a los niños a experimentar con todos los diferentes sabores que ofrecen las comidas les ayudara disfrutar una gran variedad de comidas.



### Vayan Afuera Y Jueguen Como Una Familia

¡Para tener un cuerpo fuerte, su niño necesita mantenerse activo! Aquí hay algunas maneras que usted y su niño pueden jugar afuera juntos.

- Juegos de correr. Escoja un punto en su patio y dígame a su niño que corra alrededor del punto. Invite a otros niños del vecindario a unirse a la diversión.
- ¡Caminen juntos frecuentemente! Caminar es una gran actividad para hacer juntos, no importa el tiempo del año. En invierno pueden caminar en la nieve, en la primavera pueden recoger flores, en el verano una caminata en la noche y en el otoño mirar las hojas. Caminar es un placer para sus niños.
- Monten bicicletas juntas. El ciclismo hace que usted disfrute del aire libre. Lo hace sentir lleno de energía y saludable.
- Naden juntos como una familia. Si se le hace difícil o doloroso hacer ejercicios que requieren fuerza contra pesas, entonces usted disfrutara la facilidad de moverse en el agua.
- Recoja fresas, moras, o verduras frescas.

## Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

Trate de cocinar las verduras en una manera diferente. A la mayoría de los niños les gustan frescas o un poco cocidas. Ofrezca verduras al vapor, asadas o mezcladas con pasta. Añada verduras a la salsa de spaghetti y sopas.

El tiempo más importante para los niños de cepillarse los dientes es antes de que se acuesten para dormir.

Estacione su auto lejos de la tienda y camine hasta el edificio. Cada paso cuenta para llegar a su meta de actividad física.



## 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.

### La Taza De Fruta Y Puré De Manzana Congelado

#### INGREDIENTES

- 1 taza de puré de manzana
- Un paquete (10 onzas) de fresas congeladas, descongélelas
- Una lata (11 onzas) de gajos de mandarina, escurra el liquido
- 1 taza de uvas
- 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado

#### INSTRUCCIONES

1. En un plato hondo, mediano, combine todos los ingredientes.
2. Con una cuchara llene tazas con la fruta preparada.
3. Congele hasta que este firme. Saque del congelador 30 minutos antes de servir.



## Comida Para Familias Ocupadas

### Pimentones Rellenos 4-6 porciones

#### INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de pavo molido (lean turkey breast)
- 1/3 taza de cebolla bien picada
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharita de sal
- 1/8 cucharita de pimienta
- 1/2 taza de arroz instantáneo, sin cocinar
- 4 pimentones medianos

#### INSTRUCCIONES

1. Desmenuce el pavo en un molde de 1-1/2 (quarts) que se pueda usar en la microonda; agréguele la cebolla.
2. Cubra y cocine en el microonda en lo máximo por 3 - 4-1/2 minutos o hasta que la carne este dorada, escurra el agua.
3. Agrégale 1/2 taza de salsa de tomate, agua, sal, y pimienta, mezcle.
4. Cubra el recipiente y cocine en la microonda en lo máximo por 2-3 minutos.
5. Agrégale el arroz; cubra y déjelo solo por 5 minutos.
6. Quite las tapas y las semillas de los pimentones.
7. Rellénelos con la mezcla de carne.
8. Ponlos en una olla un poco profunda sin grasa, que se puede usar en la microonda.
9. Con una cuchara ponga el resto de la salsa de tomate encima de los pimentones, cubralos y déjelos cocinar en el microonda en lo máximo por 12-15 minutos o hasta que los pimentones estén tiernos.
10. Déjelos reposar por 5 minutos antes de servir.

Tiempo de preparación: 30 minutos  
Tiempo de cocinar: 15 minutos  
Calorías por medio 1/2 pimentón: 130  
Total Graza por medio 1/2 pimentón: 5 grams

Color Me Healthy es patrocinado por...

