



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

MAYO

## Protección Para Disfrutar El Verano

¡Usted y su familia deben de disfrutar tiempo afuera siendo activos! Mientras están afuera disfrutando deben de proteger su piel contra los rayos solares peligrosos. Protección contra el sol debe de empezar durante la infancia y continuar durante toda la vida. Está estimado que recibimos mas o menos 80% de los rayos solares por toda la vida durante los primeros 18 años. Por eso, la protección contra el sol para los niños es muy importante para prevenir problemas mas tarde en su vida. Al exponernos a los rayos solares, con el tiempo, aumenta el riesgo de desarrollar problemas a la piel, incluyendo el cáncer de la piel. Empiece ahora y enséñeles a sus niños sobre la protección contra el sol.

Tome acción, cuídese usted y a su familia contra los peligros de los rayos solares:

- Quédese adentro o en la sombra para evitar los rayos solares entre 10am- 2pm (en horario de verano 9am-1pm)
- Toda la familia incluyendo los niños deben de cubrir su cabeza con un sombrero o una visera y usar ropa liviana de algodón para proteger la piel.
- Use productos protectores de la piel contra los rayos solares. Compre un protector con Factor de Protección del Sol ("SPF" Sun Protection Factor) de 30 o más, aplíquelo de nuevo después de jugar en el agua.



### Como Atacar El Hambre Y La Sed

¡Mama tengo hambre! Cuando escuchas esto y no es tiempo para la comida, ya sabes que es tiempo para un bocadillo. Los niños pequeños necesitan bocadillos para que puedan estar satisfechos de una comida a otra. Pero eso no quiere decir que nos vamos a olvidar de la buena nutrición. La cantidad de bocadillos que su niño come puede variar día a día, pero usted puede siempre mantener el hábito de servir bocadillos saludables. Lo que sigue son ejemplos de bocadillos saludables en cualquier humor que este su niño, sea bueno o malo.

¡TIENE SED!—Leche sin-grasa (fat-free) o leche de baja grasa (low-fat), agua con lima, limón o rodajas de naranja, 100% jugo de fruta o de verdura.

¡SUAVE!—Yogur congelado, plátano, requesón, yogur con fruta.

¡CRUJIENTE!—Verduras crudas, manzanas, palomitas de maíz, galletas graham, tarta de arroz, un poco de cereal seco, barra de granola.

¡JUGOSO!—fruta fresca, helados hechos con 100% de jugo, tomates pequeños, arándonos

¡DIVERTIDO!—Fruta, plátanos congelados, sandia, fresas

¡MUCHA HAMBRE!—1/2 sándwich de crema de cacahuete (mantequilla de maní), cereal con leche, bagel con queso de crema de baja grasa (low-fat cream cheese), galletas saladas con queso



### Ayudándole A Su Niño A Ser Activo Y Que Ayude En La Casa

No es muy temprano para enseñarle a los niños preescolares que necesitan ayudar en la casa. Haga que limpiar la casa sea divertido e involucre a la familia. ¡Esto asegurara que las tareas de la casa se realicen y le ayuda a su niño a mantenerse activo y ser servicial! Hay muchas maneras para estar activos en la casa. Pidale a su niño que le ayude a hacer las siguientes cosas:



- Limpiar los muebles
- Recoger juguetes
- Recoger las hojas de los árboles
- Poner y limpiar la mesa
- Ayudar en el jardín
- Darle de comer o caminar con el perro

## Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

Coma una variedad de comidas ricas en nutrientes. Para la buena salud nuestro cuerpo necesita mas de 40 nutrientes diferente y ninguna comida sencilla los contiene. Acuérdesse de comer una variedad de comidas incluyendo panes y productos de granos integrales, frutas, vegetales, productos lácteos, carnes, aves, y pescado.

Niños preescolares deben de hacer una variedad de actividades por lo menos de 30 - 60 minutos casi todos los días.

En lugar de alquilar un vídeo, use el dinero para comprar un juguete que no cueste mucho y que se puede usar muchas veces. Ideas incluyen: un disco volador, un laso para saltar, una pelota o tiza para escribir en el acero.



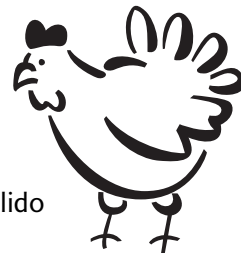
## Cocina De Niños

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.

### "Nuggets" De Pollo

#### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- 3 1/2 tazas de cereal cornflakes, molido
- 1 libra de pechuga de pollo, sin pellejo, cortada en trozos del tamaño de "nuggets"
- 1/4 taza de salsa de barbeque, catchup, o mostaza para usar como una salsa o para darle sabor



#### INSTRUCCIONES

1. Caliente con anticipación el horno a 400 grados F.
2. Batir el huevo y la leche junta en un plato hondo pequeño.
3. Ponga los cornflakes molidos en una bolsa plástica.
4. Unte los pedazos de pollo con la mezcla de huevo y leche, después ponga los pedazos adentro de la bolsa y agite, cubra el pollo con el cereal.
5. Ponga el pollo empanizado en un recipiente para hornear con poca mantequilla.
6. Con cuidado coloque la olla en el horno y cocine por 15 minutos.
7. Con cuidado saque la olla del horno.
8. Sirva los "nuggets" con salsa barbeque tibia, catchup, o mostaza.



## Comidas Para Familias Ocupadas

### Trucha Al Horno 6 porciones

#### INGREDIENTES

- 2 libras de trucha (puede usar cualquier tipo de pescado)
- 3 cucharadas de jugo de limón verde (mas o menos 2 limones)
- 1 tomate mediano
- 1/2 cebolla, mediana, picada
- 3 cucharadas de cilantro, picado
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta roja (opcional)

#### INSTRUCCIONES

1. Caliente con anticipación el horno a 350 grados F.
2. Hornee el pescado con solo una pequeña cantidad de aceite.
3. Lave el pescado y escúrralo. Colóquelo en un recipiente para hornear.
4. Mezcle los ingredientes restantes en otro recipiente y acomódelos o colóquelos luego encima del pescado.
5. Hornee 15-20 minutos o hasta el pescado este blando al insertar el tenedor.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: 15 -20 minutos

Calorías por porción: 230

Total grasa por porción: 9 gramos

Color Me Healthy es patrocinado por...

