



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

JUNIO

## Conserve A Su Familia Fuera De Peligro

**A**segurándose que la los alimentos que come su familia no contenga bacteria dañina es importante para la buena salud. Los niños pequeños están en alto riesgo para contraer envenenamiento causado por alimentos. Esto hace que es muy importante que usted siga los pasos necesarios para proteger los alimentos contra los gérmenes mientras las prepare. ¡Aquí hay algunos pasos que puede tomar para mantener a su familia fuera de peligro!

**LIMPIE.** Lavase bien las manos y las superficies frecuentemente.

**SEPRE.** Separe los alimentos crudos de los cocidos, y los que estén listos para comer, mientras que usted va a la tienda, o esta preparándolos o almacenándolos. Ponga aparte la carne cruda, los aves, huevos y pescado crudo de otros alimentos, utensilios, o platos para servir.

**COCINE.** Cocine los alimentos a una temperatura adecuada. Alimentos de animales como la carne cruda o que no esta cocida suficiente pueden ser potencialmente peligrosos. Cuando caliente salsas, sopas, adobos, y jugos asegúrese que hiervan. Siempre caliente los sobrantes completamente. Si va a usar un horno microonda, cubra el recipiente, voltee el

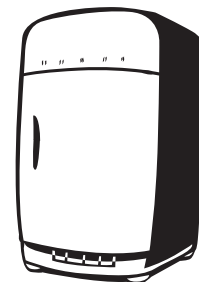
recipiente o mezcle la comida para asegurar que se ha calentado completamente.

**ENFRIE Y REFRIGERE.** Ponga los alimentos que se pueden dañar en la refrigeradora o congelador lo más pronto posible. Siga las instrucciones en la etiqueta.

**SIRVA ALIMENTOS SANOS.** Mantenga los alimentos frios, frío y las comidas calientes, caliente. La zona peligrosa existe entre estas temperaturas y la bacteria dañina puede crecer y multiplicarse rápidamente. Crudas o cocidas nunca deje carne, aves, huevos o pescado afuera de la refrigeradora por mas de 2 horas (1 hora cuando hace calor) expuestos a las temperaturas del medio ambiente. Ponga los sobrantes en la refrigeradora inmediatamente después de terminar de comer. Esto también se aplica a comidas que se llevan a la casa, sobrantes de los restaurantes, y comidas empacadas en la casa para llevar.

**SI TIENE DUDA TÍRELO.** Si cree o sospecha que un alimento se ha echado a perder, tírelo.

Para mas información contacte La Línea de Información de Comidas de La Administración de Drogas y Alimentos al 1-888-723-3366.



## Sugerencias Para Ayudarle A Su Familia A Comer Las Frutas Y Verduras Que Necesitan

¡Nada puede causar un impacto más grande en su alimentación que comer más frutas y verduras! Son bajas en grasa, altas en fibra, y contienen muchas vitaminas. Aquí hay algunas sugerencias para ayudarle a usted y su familia a comer las 5 porciones que necesitan todos los días.

- Para un bocadillo sirva verduras crudas cortadas con salsa en baja grasa. Usted puede cortarlas y tenerlas en la refrigeradora listas para llevar.
- Una vez al mes invite a la familia a una celebración y haga que prueben una fruta o verdura nueva.
- Tenga una fiesta de "arme su propia pizza". Compre la costra de pizza que ya esta hecha y la salsa de pizza con una variedad de ingredientes incluyendo pimienta, pedazos de piña, espinaca, calabaza, brócoli, cebolla, etc. Deje que cada miembro de la familia haga su propia pizza o una parte de la pizza. Te sorprenderá lo que tu niño va a probar.



## Vaya Afuera A Jugar

**N**uestros hijos no juegan afuera tanto tiempo como nosotros jugábamos afuera cuando teníamos su edad. ¡Encuentre diferentes maneras para animar a sus niños que vayan afuera a jugar!

- Sople burbujas
  - Columpiarse
  - Salte la cuerda
  - Camine al perro
  - Juegue a las escondidas
  - Nade
  - Diviértase corriendo por el regador
- Para poder recogerlas fácilmente mantenga una canasta o recipiente con fruta en la mesa de la cocina o en la barra. También sirve para recordarles que coman mas fruta.
  - Para un postre muy dulce corte y disfrute una piña deliciosa. Escoja una que esta empezando a ponerse amarilla que no tenga partes moradas o blandas.
  - Haga un licuado. Mezcle fruta congelada, como un plátano cortado o fresas, con leche y/o 100% jugo de fruta.
  - Coma frutas entre comidas. Son fáciles: manzanas frescas, ciruelas y peras maduras, pedazos de zanahoria y apio. ¡Tenga estas comidas lavadas y listas para comer!

## Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

Si a su niño no le gustan ciertos tipos de verduras, use su imaginación y póngale un nombre diferente, divertido y fácil de recordar. Por ejemplo, llame a los chicharos "bollitas verdes" y al brócoli "árboles pequeños."

Trate de mantener la comida y los bocadillos a la misma hora todos los días. Esto ayuda a su niño a tener una rutina para que le de hambre y este listo para comer cuando se sirve la comida.

Acuérdese que todos tenemos un papel. El papel suyo como padre es ofrecer una variedad de comidas y bocadillos saludables; el papel de su niño es decidir cuales comidas va a comer y que cantidad.



## 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.*

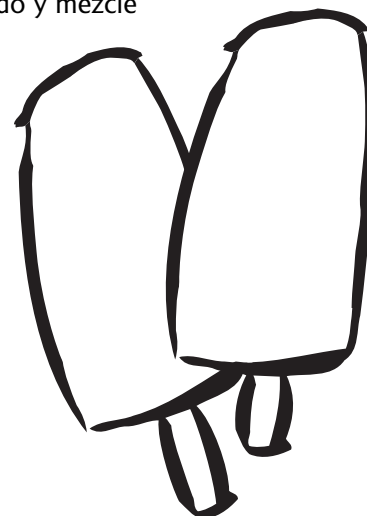
### Helados De Plátano

#### INGREDIENTES

- 1 paquete de (3.4 onzas) pudín instantáneo de sabor plátano
- 2 tazas de leche sin-grasa (fat-free)
- 1 plátano, cortado en pedazos

#### INSTRUCCIONES

1. Combine el pudín con la leche, mezcle bien.
2. Agrégale el plátano cortado y mezcle constantemente.
3. Con una cuchara llene recipientes de paletas, cubra hasta el fondo.
4. No deje que se llene de aire, periódicamente déle un golpecito al recipiente para sacar el aire.
5. ¡Congele hasta que este listo y disfrute!



## Comidas Para Familias Ocupadas

### Ensalada De Pasta Con Pollo 7 porciones

#### INGREDIENTES

- 2 tazas cocidas de pasta en forma de conchitas (aproximadamente 1 taza cruda)
- 1 1/2 taza de pollo en lata (escurrido)
- 1 taza de pimentones (rojo o verde o una combinación)
- 1 taza de calabaza amarilla rallada (aproximadamente 1 calabaza mediana)
- 1/2 taza zanahorias cortadas
- 1/2 taza de cebolla verde cortada
- 1/2 taza maíz (escurrido)
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros (lavados y escurridos)
- 1/2 taza aderezo Italiano sin-grasa (Italian fat-free dressing)

#### INSTRUCCIONES

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete, escurra; enjuague.
2. Combine los primeros nueve ingredientes en un recipiente grande.
3. Agrégale el aderezo con cuidado; se puede sustituir el aderezo Rancho sin-grasa (fat-free Ranch).
4. Enfríe por varias horas para darle más sabor.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocinar: 10-12 minutos

Calorías por porción: 229

Total grasa por porción: 6 gramos

Color Me Healthy es patrocinado por...

