



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

AGOSTO

## La Culpabilidad Y La Mamá Que Trabaja

A veces las Mamás que trabajan se sienten culpables porque no están en la casa, y tratan de compensarles a los niños con servirles solamente comidas que les gustan.

Mientras esto evita problemas durante la hora de comer, no le está enseñando buenos hábitos de alimentación a su niño. No va a ser fácil si su niño ya se acostumbró a rechazar la comida que se sirvió y recibir otra comida que le gusta. ¡Pero acuérdesese que usted tiene control de lo que se sirve!

Si usted tiene este problema con su familia, no estas solo(a). Ayudándoles a los niños a entender la importancia de una dieta saludable es difícil, pero la recompensa de una buena salud, menos riesgo de enfermedades y en total una actitud positiva hacia la comida vale la pena. Para ayudar a probar nuevas comidas use las recetas de la sección de "Comidas Para Familias Ocupadas."



### ¿Como Puedo Comer 5 Frutas Y Verduras Todos Los Días?

Muchas veces nos confundimos entre lo que es una porción, lo que es una ración y lo que nos servimos en nuestro plato. Usted probablemente esta mas cerca de completar las 5 porciones que se recomienda cuando examinas lo que es una porción. Un buen guía es usar su puño que es más o menos el tamaño de una taza.

#### UNA PORCIÓN ES:

- 1 pedazo de fruta mediana
- 3/4 taza de 100% jugo de fruta o verduras
- 1/2 taza de verduras crudas o cocidas (frescas o enlatadas)
- 1 taza de lechuga
- 1/2 taza de frijoles o chícharos
- 1/4 taza fruta fresca

¡Coma 5 o más frutas y verduras todos los días para una buena salud!




### Agua Agradable


¡Nuestros hijos (como nosotros) no toman suficiente agua! Los niños necesitan entre 4-8 vasos de agua todos los días para prevenir la deshidratación y para promover la buena salud. Su niño puede necesitar más cuando hace mucho calor. Tomar suficiente agua no es fácil. Aquí hay unas sugerencias para ayudar a usted y su familia a tomar la cantidad de agua que necesitan.

- Cuando su niño te pide algo para tomar, sírvale agua
- Sirva agua con las comidas
- Agréguele rodajas de limón, lima o de naranja
- Deje que los niños tengan una botella de agua en la refrigeradora
- Póngale un pocito de jugo de naranja u otro jugo de fruta para darle sabor
- Deje que sus niños tomen de una botella que usan los deportistas "sports bottle," a lo mejor los anima a tomar mas agua
- Cuando sirvas soda o bebidas de fruta mezcle con la mitad de agua


## Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres



Para acostumbrar buenos hábitos de alimentación en los niños, trate de no usar la comida para negociar con ellos, limite la cantidad de comida que no es saludable en su casa y proporcione una variedad de comidas para escoger.



El aumento de ver televisión ha sido asociado con niveles de colesterol elevados y pobre salud cardiovascular en la juventud.



Coma porciones moderadas. Si usted come porciones razonables o moderadas es más fácil comer las comidas que te gustan y mantenerse saludable.



## 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.*

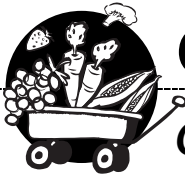
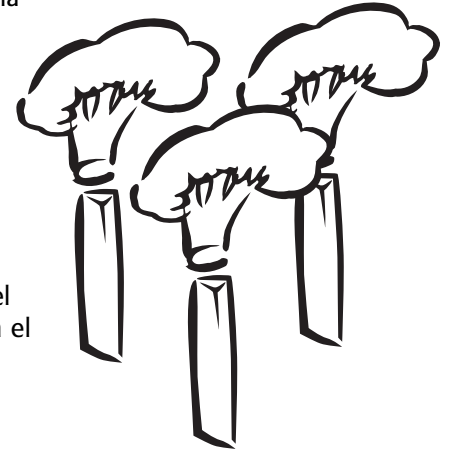
## Un Bosque Lleno De Colores

### INGREDIENTES

- 2 zanahorias cortadas en tiritas (se puede comprar zanahorias pequeñas o tiritas de zanahorias listas en paquete)
- 1 taza de brócoli o coliflor (o un poco de cada uno)
- Aderezo de Rancho bajo-en-grasa (low-fat Ranch)

### INSTRUCCIONES

1. Lave y corte las verduras.
2. Acomode las tiritas de zanahorias en un plato para formar el tronco de un árbol.
3. Acomode el brócoli y la coliflor encima de las tiritas de zanahoria para que formen las copas de los árboles.
4. Ponga el aderezo debajo de las zanahorias.
5. ¡Junte las zanahorias, el brócoli, y la coliflor en el aderezo y disfrute!



## Comidas Para Familias Ocupadas

### Cazuela De Carne En Un Dos Por Tres

#### INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida baja en grasa (lean ground beef)
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de apio, picado
- 1 taza de pimentones verde, cortado en cubitos
- 3 1/2 tazas de tomates, cortados en cubitos
- 1 taza de chícharos congeladas
- 2 zanahorias pequeñas, cortadas en cubitos
- 1 taza de arroz crudo
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita pimentón (paprika)

#### INSTRUCCIONES

1. Dore la carne molida en un sartén, escurra la grasa.
2. Escurra la grasa que suelta la carne al cocinar para disminuir la cantidad de grasa.
3. Agregue el resto de los ingredientes.
4. Cocine a fuego mediano y cubra el sartén hasta que hierva.
5. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocinar 35 minutos más.
6. Sirva caliente.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: 40 minutos

Calorías por porción: 184

Total grasa por porción: 3 gramos

Color Me Healthy es patrocinado por...

