



NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

OCTUBRE

Azúcar—Mitos Y Verdades Sobre El Azúcar

¿Esta convencida que la razón por la cual su hijo o hija están alborotados es porque han comido dulces? Usted no es la única o el único en pensar así. Muchos padres creen que alimentos que contienen mucha azúcar como sodas, dulces, tortas o pasteles y nieve, hace que sus niños se vuelvan hiperactivos. Sin embargo, estudios científicos han demostrado lo contrario, y que el azúcar puede causar un pequeño efecto calmante.

¿Entonces porque los niños actúan tan diferente después de comer tantos dulces como cuando van a una fiesta de cumpleaños y durante el "Halloween"? Debe de ser causa de la situación. Asistir a una fiesta o disfrazarse no son eventos que se hacen todos los días y son por lo tanto, muy emocionantes. Esto puede ser la causa que su hijo se ponga hiperactivo. Algunos alimentos dulces como chocolates que contienen cafeína, pueden alterar el comportamiento del niño. Aunque el azúcar no esta vinculado a problemas específicos de comportamiento, es mejor limitar la cantidad de alimentos que tienen un alto contenido de azúcar, para que su niño se mantenga saludable.



El Club De Desayuno

Su mamá le dijo que el desayuno era la comida más importante del día. Bueno, ella tenía razón. Los niños aprenden mejor en la escuela cuando comen el desayuno. Preparando a los niños, y preparándose usted... es mucho que hacer en la mañana. Pero, la primera comida del día no tiene que ser un trabajo. Puede ser rápida, divertida y se puede comer en el camino.

Aquí hay algunas sugerencias para usted y su familia para el desayuno:

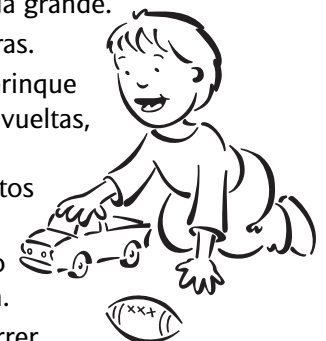
- Un sándwich de crema de cacahuate (mantequilla de maní) y plátano es uno de los favoritos de los niños. Les provee calcio, proteína y una porción de fruta.
- Ponga fruta fresca o enlatada encima de cereal frío o caliente.
- Sirva 100% jugo de fruta o verdura.
- Cuando no hay tiempo para sentarse a comer, una barra de cereal con leche es un buen reemplazo.
- Yogur en tubo "para-llevar" es una buena manera de recibir una dosis de calcio rápidamente.
- Bagel con mermelada de fruta o con queso de crema baja en grasa (low-fat cream cheese) es muy bueno para llevar.
- Haga sándwiches de huevo en la noche, envuélvelos bien con plástico y caliéntelos un poco en la microonda para un desayuno rápido.



Jugando Adentro De La Casa

Está lloviendo, hace frío, se oscurece muy temprano y piensa que el vecindario no es seguro. Todo esto quiere decir que se necesita ser activo adentro de la casa. Haga un área divertida adentro de la casa para que se pueda jugar. Sea creativo(a) para que sus niños se mantengan activos aunque no puedan salir afuera.

- Prenda la música y baile. (Baile como un pájaro, elefante y otros animales).
- Construye un fuerte militar debajo de una mesa o adentro de una caja grande.
- Juegue en las escaleras.
- Brinque en un pie, brinque con los dos pies, de vueltas, déle otras ideas de diferentes movimientos a su niño.
- Juegue limbo usando una escoba y música.
- Juegue juegos de correr. Ponga algo (una almohada o toalla) en el centro del cuarto y dígame a los niños que corran alrededor de el.



Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

Hace frío afuera.....empiece el día con un cereal caliente, avena, sémola (grits), o cereal en polvo, son casi tan rápidos como el cereal frío. En lugar de azúcar con su cereal trate de usar frutas tales como puré de manzana, duraznos o fresas.

Balancee la preferencia de sus alimentos altos en grasa, sal o azúcar, seleccione otros alimentos que sean bajos en estos ingredientes. No todas las comidas tienen que ser perfectas. Los alimentos que usted escoja después de varios días deberán ajustarse en un patrón saludable.

La proporción de niños con mucho peso se ha doblado desde 1980 debido, en parte, a un aumento en el tiempo que pasan participando en actividades descansadas e inactivas tal como ver la televisión.



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.

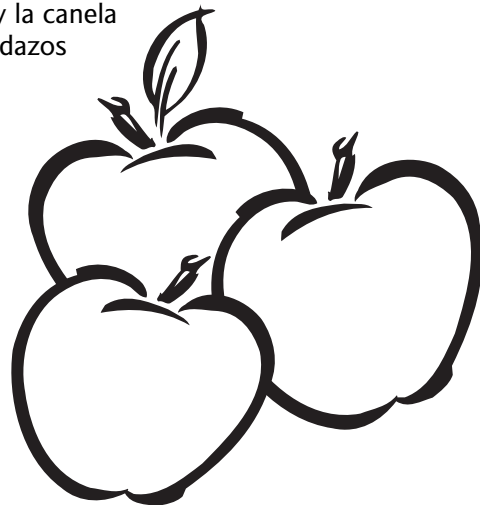
Manzanas Cocidas

INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 2 cucharadas de azúcar cafe
- 1 cucharada de canela

INSTRUCCIONES

1. Pele las manzanas.
2. Corte las manzanas en pedazos de 1".
3. Ponga el azúcar y la canela encima de los pedazos de manzana.
4. Colóquelo en la microonda por 30 segundos hasta que estén blandas.
5. Déjelas enfriar por 1 minuto.



Comidas Para Familias Ocupadas

Sopa Fiesta

INGREDIENTES

- 6 pedazos de pollo en tiritas (chicken tenders)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos (kidney beans), con liquido
- 2 latas (14 1/2 onzas) de caldo de pollo
- 2 tazas (una bolsa de 16 onzas) de maíz congelado
- 1 taza de salsa preparada en frasco
- 1/2 taza de arroz instantáneo (sin cocer)

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocinar: 15 -20 minutos
Calorias por porción: 258
Total grasa por porción: 2.7 gramos

INSTRUCCIONES

1. Corte el pollo en pedazos de 1".
2. En una cacerola grande, combine el pollo, el caldo de pollo, los frijoles, la salsa y el maíz.
3. Cocine hasta que hierva.
4. Baje el fuego y cocine a fuego lento, destapado, por 5 a 10 minutos o hasta los jugos del pollo estén claros.
5. Agregue el arroz, tape, quite del fuego; deje reposar por 5 minutos.

Opción: Agréguele a la sopa crema de baja-grasa o queso rallado de baja-grasa o los dos.

Color Me Healthy es patrocinado por...

