



NOTICIAS DE Color Me Healthy

Cómo mantener activos y alimentar sanamente a los niños en edad preescolar

MARZO

Beba agua

¿Cuál es el elemento que no contiene calorías, forma el 60% de nuestro peso y prácticamente es gratuito? Sí, la respuesta es el AGUA. Dos terceras partes de nuestro cuerpo está compuesto de agua, lo que significa que el agua es un nutriente vital para nuestro organismo.

Muchas personas subestiman la necesidad de agua que tiene el organismo; lo recomendable es beber entre 8 y 10 vasos de agua al día. ¿Por qué es el agua un elemento tan valioso?

- Porque ayuda a su organismo a digerir los alimentos y absorber los nutrientes
- Ayuda al cuerpo a funcionar adecuadamente
- Elimina la materia de desecho del organismo
- A través del sudor, ayuda a mantener fresco el cuerpo

Pudiera usted decir: "pero no me gusta su sabor." Bueno, le recomendamos estos trucos: agregue limón o rebanadas de lima a su vaso con agua. Puede también motivar a sus niños a que usen un envase de agua que les guste en particular. Haga del agua una de las opciones para beber a la hora de la comida o de los bocadillos; ofrezca a sus niños agua justo antes de la hora de la comida, cuando tengan ganas de comer un bocadillo.



¡Eso no me gusta!

Todos hemos escuchado esa expresión. Los niños constantemente deciden qué les gusta y qué les desagrada. A veces deciden que no les va a gustar algo, sin ni siquiera haberlo probado. Para lograr despertar el interés de sus niños, procure darles a probar alimentos en diferentes presentaciones: a la hora de los bocadillos deje que elijan entre una manzana fresca, jugo de manzana o puré de manzana o bien, una pequeña cantidad de las tres presentaciones. Haga del sabor toda una fiesta, hableles de las diferentes texturas, sabores y colores; conversen sobre lo que les gusta más y por qué. Puede hacer lo mismo con el jugo o los gajos de naranja; intente con zanahorias cocidas o crudas, también con el brócoli cocido o crudo. Sus niños se sorprenderán de lo diferente que puede ser el sabor. Si sus niños conocen los distintos sabores que los alimentos ofrecen disfrutarán de una amplia variedad de alimentos.



Salgan a recrearse en familia

Para que los niños se desarrollen apropiadamente, es necesario que se mantengan activos.

A continuación le sugerimos algunas actividades al aire libre que puede realizar con sus niños:

- Organice juegos de carreras: Fije un blanco en algún lugar del jardín y haga que sus niños vayan y regresen corriendo, invite a los niños de los vecinos a unirse a la diversión.
- Caminen juntos con frecuencia: Caminar es una excelente actividad que se puede compartir en familia, sin importar la época del año. Siempre es divertido caminar en la nieve, caminar y recoger flores de primavera, dar una caminata en las tardes de verano o bien, admirar las hojas de otoño.
- Vayan a nadar: Si a usted se le dificulta o le resulta doloroso hacer actividades de levantamiento, disfrutará mucho de la facilidad con que se pueden realizar movimientos en el agua.
- Salgan a recoger fresas, arándanos o verduras frescas.

Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Cocine las verduras de distinta manera, a la mayoría de los niños les gustan crudas o ligeramente cocidas. Ofrézcales verduras cocidas al vapor, asadas a la parrilla o mixtas con pasta; añádalas a las salsas para espagueti, al guisado de frijoles con carne y a las sopas.

El momento más importante en que sus niños deben cepillarse los dientes es justo antes de irse a la cama.

Cuando vaya a alguna tienda, estacione su automóvil lejos del establecimiento y camine hasta él. Cada paso cuenta para lograr sus objetivos de realizar actividades físicas.



Cocina de niños

La siguiente receta está diseñada para que usted y sus niños la preparen juntos, no para que los niños la preparen solos. Se requiere supervisión y asistencia de un adulto. Hacer participar a sus niños en la preparación de la comida, los motivará a probar nuevos alimentos y a saborearlos.

Agua con pepino y cítricos

INGREDIENTES:

- 1 pepino, rebanado
- 1 naranja, rebanada
- 1 lima, rebanada
- 1 taza con hielo
- Agua



INSTRUCCIONES:

1. En una jarra de 2 cuartos de galón, eche el pepino, la naranja y la lima.
2. Añada hielo y luego agregue el agua.
3. Puede servirse de inmediato. Sin embargo, para lograr más sabor, deje enfriar durante 30 minutos o más antes de servirla.



Recetas para familias ocupadas

Pimientos morrón rellenos *Rendimiento: 4 porciones*

INGREDIENTES:

- 1 libra de carne de pavo magra, molida
- 1/3 de taza de cebolla finamente picada
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada (dividida en dos porciones)
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de arroz integral sin cocer
- 4 pimientos morrón medianos

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Calorías por porción: 260

INSTRUCCIONES:

1. Desmorone la carne de pavo en un tazón de 1½ cuartos de galón diseñado para horno de microondas, luego añada la cebolla.
2. Tape y cocine en el horno de microondas durante 3 ó 4½ minutos o hasta que la carne se dore; luego escurra.
3. Incorpore 1/2 lata de salsa de tomate, agua, sal y pimienta.
4. Tape y cocine en el horno de microondas durante 2 ó 3 minutos.
5. Incorpore el arroz, tape y deje asentar durante 5 minutos.
6. Quite los tallos y las semillas de los pimientos morrón, después córtelos a la mitad, a lo largo.
7. Rellénelos con la mezcla de carne.
8. Coloque los pimientos sobre un recipiente para hornear poco profundo, sin engrasar, diseñado para horno de microondas.
9. Vierta el resto de la salsa de tomate sobre los pimientos, tápelos y cocine en el horno de microondas entre 12 y 15 minutos o hasta que los pimientos estén suaves.
10. Déjelos reposar durante 5 minutos antes de servir.