



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

JUNIO

## Cómo proteger la salud de su familia

**P**ara preservar la salud de su familia, es importante conservar los alimentos inocuos y libres de bacterias dañinas. Los niños pequeños corren mayor riesgo de sufrir enfermedades producidas por alimentos, lo que hace aún más importante que usted siga las reglas de inocuidad al preparar alimentos en casa. A continuación le presentamos algunos pasos sencillos para preservar la salud de su familia.

**LAVE:** Lave sus manos y limpie todas las superficies con frecuencia.

**SEPARE:** Mantenga separados los alimentos crudos, los cocidos y los que ya están listos para comer, tanto al momento de comprarlos, prepararlos y almacenarlos. Mantenga alimentos como la carne de res, pavo, pollo, los huevos y el pescado alejados de otros productos; también de las superficies de la cocina, de los utensilios y de los trastes para servir.

**COCINE:** Cocine los alimentos a la temperatura apropiada. Los alimentos de origen animal crudos o que no estén cocidos lo suficiente pueden ser una amenaza contra la salud. Recaliente las salsas, las sopas y los marinados hasta que hiervan. Siempre recaliente completamente los sobrantes de alimentos. Si usa un horno de microondas, tape el recipiente, volteo o revuelva el alimento para asegurar que se caliente uniformemente y por completo.

**ENFRÍE:** Refrigere rápidamente los alimentos perecederos, siga las indicaciones de las etiquetas.

**SIRVA APROPIADAMENTE:** Mantenga los alimentos calientes, calientes y los fríos, fríos. Los alimentos pueden desarrollar bacterias dañinas rápidamente si registran temperaturas peligrosas, las cuales oscilan entre los extremos fríos y calientes. Nunca deje a temperatura ambiente la carne de res, pavo, aves, el pescado o el huevo por más de 2 horas (1 hora, si hace calor), sin importar que el producto esté crudo o cocido. También asegúrese de enfriar la comida que sobre tan pronto como haya terminado de comer. Estas pautas también se aplican a los alimentos que se compran para llevar, a los sobrantes que se traen del restaurante o a los alimentos preparados en casa para llevar.

**SI TIENE DUDA, DESÉCHELO.** Si no está seguro de que el alimento ha sido preparado, servido o almacenado adecuadamente, deséchelo.

Para obtener más información sobre la inocuidad de los alimentos, llame a la línea telefónica de la agencia *Food and Drug Administration* (FDA) al 1-888-7-233-3663 (1-888-SAFE FOOD).



### Consejos para que su familia consuma las frutas y verduras que necesitan

**N**o hay nada que tenga mayor impacto en su dieta como aumentar el consumo de frutas y verduras; su contenido de fibra es alto y están repletas de vitaminas. He aquí algunas sugerencias para ayudarle a usted y su familia a comer las frutas y verduras que necesitan diariamente:

- Ofrezca verduras crudas en trocitos con aderezo a la hora de los bocadillos. Usted misma puede cortarlas y mantenerlos en el refrigerador para que siempre estén a la mano.
- Organice una vez al mes una "fiesta de degustación" en donde todos prueben nuevas frutas y verduras.
- Organice una fiesta en donde cada uno "cree su propia pizza". Puede comprar las cortezas de pan ya preparadas y la salsa; tenga a la mano variedad de ingredientes para añadir, tales como pimientos morrón, trocitos de piña, espinaca, calabacita amarilla, brócoli, cebolla, etc. Deje que cada uno prepare su propia pizza o parte de ella si es una corteza grande. Le sorprenderá lo que su niño estará dispuesto a probar.
- Tenga en la encimera de la cocina una canasta o un frutero lleno de fruta, de manera que sea fácil tomar alguna; esto también les servirá a todos como recordatorio de que deben



### Saque a los niños a jugar

**U**na forma de ayudar a sus niños a ser más activos es animarlos a que salgan a jugar al aire libre. Entre más tiempo pasen al aire libre, más activos serán. He aquí algunas sugerencias para divertirse con juegos activos al aire libre:

- Andar en bicicletas
- Soplar burbujas
- Jugar a *los encantados*
- Jugar en el columpio
- Saltar la cuerda
- Llevar a caminar al perro
- Jugar a *las escondidillas*
- Correr por el rociador del jardín

consumir más frutas y verduras.

- Corte una manzana amarilla-dorada y ofrézcala como una dulce golosina; elija una que esté comenzando a tornarse amarilla pero que no tenga manchas ni magulladuras.
- Prepare sus propios licuados con fruta y hielo: licue frutas congeladas, como plátanos o fresas, con leche y/o con jugo 100% de fruta.
- Coman bocadillos fáciles de llevar: manzanas frescas, ciruelas y peras maduras, palitos de zanahoria y palitos de apio. Tenga a la mano estos alimentos ya lavados, listos para el consumo.

## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Si hay ciertas verduras que a sus niños particularmente les desagradan, use su imaginación y déles un nuevo nombre, divertido y fácil de recordar; por ejemplo, llame a los chícharos “pelotitas verdes” y al brócoli “arbolitos”.

Trate de mantener los horarios de comidas y bocadillos aproximadamente a la misma hora todos los días. Esto logrará establecer una rutina para los niños y estarán con hambre y dispuestos para comer cuando se sirvan los alimentos.

Recuerde que todos en la familia juegan un papel. Su papel de padre o madre es ofrecer una variedad de comidas y bocadillos nutritivos, el papel de los niños es escoger qué alimentos prefieren y en qué cantidad.



## 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.

### Frituras de calabacita

#### INGREDIENTES:

- 2 calabacitas medianas
- 1/2 taza de queso parmesano
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de albahaca
- 1/2 cucharadita de sal
- Aceite vegetal

#### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Corte los extremos de la calabacita.
3. Corte la calabacita a la mitad, y después cada mitad a lo largo, y después en 2 o en 4 tiras.
4. Mezcle todos los ingredientes secos. Si no tiene todas las especias, no se preocupe; será delicioso con una, dos, tres de ellas, o incluso sin ninguna.
5. Forre una charola para hornear con papel aluminio y unte un poco de aceite.
6. Ponga la mezcla de ingredientes secos, las tiras de calabacita y una cucharada de aceite vegetal en una bolsa de plástico con cierre; agite todo para cubrir las calabacitas.
7. Coloque las tiras de calabacita separadas entre sí, en la charola para hornear; hornee hasta que se doren, durante unos 20 minutos.



## Recetas para familias ocupadas

### Ensalada de pasta con pollo *Rendimiento: 7 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 2 tazas de pasta penne de trigo integral cocida (y 1 taza de pasta sin cocer)
- 1 1/2 tazas de pollo en lata (escurrido)
- 1 taza de pimientos morrón cortados en cuadrillos (rojos, verdes o combinados)
- 1 taza de calabacita amarilla rallada (aproximadamente 1 calabacita mediana)
- 1/2 taza de zanahorias rebanadas
- 1/2 taza de cebollina rebanada
- 1/2 taza con granos de elote (escurridos)
- 1/2 taza con chícharos congelados (descongelados)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros (enjuagados y escurridos)
- 1/2 taza de aderezo italiano

#### INSTRUCCIONES:

1. Cocine la pasta de acuerdo a las indicaciones del paquete, escurra y enjuague.
2. Combine en un tazón grande los primeros nueve ingredientes.
3. Incorpore cuidadosamente los ingredientes al aderezo (puede sustituir el aderezo italiano con el *Ranch*, sin grasa).
4. Deje enfriar durante varias horas para lograr que los sabores se incorporen.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: de 10 a 12 minutos

Calorías por porción: 230