



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

JULIO

## La variedad le da sabor a la vida

Todos los alimentos pueden formar parte de una dieta saludable. Aún los niños pequeños comprenden lo que “algunas veces” significa. Quizá usted le diga a sus niños: “algunas veces te sientas en el asiento de adelante y otras veces le toca a tu hermana.”

Lo mismo sucede con los alimentos: hay alimentos que “a veces” no son tan saludables como otros. Algunas veces habrá galletas para comer después de la escuela, otras veces habrá fruta fresca, algunas veces habrá cereal, otras veces habrá queso y galletas, y también algunas veces habrá helado. Una de las grandes lecciones que puede enseñarle a sus niños conforme desarrollan los hábitos alimenticios que perdurarán por el resto de sus vidas, es que aprendan a comer una variedad de alimentos y que los disfruten.

Anime a sus niños a que prueben nuevos alimentos, a que se interesen en preparar las comidas y a que sepan cómo se cultivan los alimentos. Para comenzar, consulte la sección “COCINA DE NIÑOS” y prepare una receta con ellos.



### Mire qué colores y olores tienen los alimentos

A los niños les encantan los juegos con los colores y los olores de los alimentos. A continuación le presentamos algunas ideas que puede disfrutar con sus niños.

#### ¡MIRA QUÉ COLORES!

Los alimentos vienen en un arco iris de colores. Algunas maneras de apreciar los diversos colores de los alimentos son:

1. Visitar la sección de frutas y verduras del supermercado. Hablar acerca de los múltiples colores de los alimentos.
2. Designar el día del color rojo, el día del amarillo o el día del verde. Durante estos días, coman al menos un alimento del color del día nombrado. Esta puede ser una magnífica manera de hacer que sus niños prueben nuevos alimentos.

#### ¡APRECIA LOS AROMAS!

Los olores de los alimentos también son muy distintos. A continuación le presentamos un juego que puede jugar con sus niños:

1. Reúna alimentos de aroma fuerte: plátanos, canela, chocolate, limón, naranja, cebolla, crema de cacahuate y otros más.
2. En trastes separados, ponga un poquito de cada alimento.
3. Vende los ojos de sus niños.
4. Deje que huelan un alimento y adivinen de cuál se trata.
5. Usted también puede participar, vendándose los ojos.



### ¿Qué puede hacer si no puede mantenerse activo en su vecindario?

Si en su vecindario no hay aceras, no es seguro, o no tiene un sitio para que usted y su familia sean activos, ¿qué puede hacer? Desafortunadamente, no en todos los vecindarios se puede salir a caminar o jugar. Quizá tenga que encontrar otros sitios en donde usted y su familia realicen la actividad que necesitan.

- manténgase activo en interiores, bailar es divertido y es una forma de moverse un poco
- haga de las labores de la casa algo divertido, ponga música y conviértalas en juegos que pueden realizar juntos
- planee una salida al parque semanalmente, haga de ella una tradición familiar
- tome una clase, averigüe en el centro comunitario local o en el departamento de parques y actividades recreativas qué clases tienen disponibles
- averigüe en las escuelas del vecindario o en comunidades religiosas si permiten que las familias usen sus instalaciones después de horas laborales

## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Permita que sus niños elijan algunos de los alimentos que van a comer; usted puede encaminarlos, pero permita que lleguen a la elección correcta por sí mismos. Esta tarea se facilitará si usted tiene a la mano una amplia variedad de alimentos saludables de entre los cuales puedan escoger.

Cuando sus niños jueguen al aire libre, recuerde que debe ponerles bloqueador solar.

Permita que su hijo/a pequeño/a pruebe el agua mineral con gas. Para agregarle diversión, prepare con anterioridad cubos de hielo hechos con jugo al 100%. Cuando compre agua mineral de sabor, que sea sin azúcar y sin calorías.



## 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.

### Hot-cakes de plátano con avena

Rendimiento: 2 porciones (3 hot-cakes)

#### INGREDIENTES:

- 2 huevos, batidos
- 2 plátanos, machacados
- 1/2 taza de hojuelas de avena, sin cocer
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla
- 1/8 de cucharadita de canela
- 1/2 cucharada de aceite de olivo
- 1/2 taza de fruta fresca o congelada (al gusto)

#### INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mediano, combine el huevo, plátano, hojuelas de avena, azúcar (opcional), bicarbonato de sodio, extracto de vainilla y canela. La masa debe integrarse sin grumos.
2. Caliente el aceite de olivo en un sartén mediano, a fuego medio-bajo. Una vez que se caliente, vierta con una cuchara 1/4 de taza de masa sobre el sartén y cocine la masa hasta que luzca dorada por ambos lados (aproximadamente 4 minutos de cada lado).
3. Caliente la fruta en un sartén pequeño, revolviendo ocasionalmente. Sirvala sobre los hot-cakes. También puede servir los hot-cakes con nueces en trocitos o crema de cacahuete encima.



## Recetas para familias ocupadas

### Pasta de moñito con verduras *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 1 lata (12 onzas) de atún, desmenuzado y escurrido
- 1/2 libra de pasta de moñito, de harina integral
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 1 taza con cebolla rebanada
- 1 taza con caldo de pollo
- 3 cucharadas de tomillo fresco o 1 cucharada de tomillo seco
- 4 tazas de verduras mixtas congeladas
- Sal y pimienta al gusto

Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: entre 20 y 25 minutos  
Calorías por porción: 350

#### INSTRUCCIONES:

1. Cocine la pasta de acuerdo a las indicaciones del paquete, escurra y enjuague.
2. Caliente a fuego medio-alto el aceite de olivo en un sartén grande y dore la cebolla de 3 a 5 minutos.
3. Agregue el caldo de pollo y siga cocinando durante 2 minutos más.
4. Añada el tomillo, el atún, las verduras e incorpore todo cuidadosamente.
5. Agregue la pasta y condimente con la sal de ajo y la pimienta.
6. Deje calentar de 3 a 4 minutos o hasta que el caldo de pollo se reduzca.
7. Opción para guarnecer: queso parmesano rallado.