



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

OCTUBRE

Motive a sus niños a comer bien y a moverse más

SEA PACIENTE — Es posible que los niños pequeños no tengan interés en probar nuevos alimentos. Ofrézcaselos más de una vez. A veces puede tomar hasta diez intentos antes de que a los niños les guste el nuevo alimento.

PLANIFIQUE — Además de las tres comidas diarias, la mayoría de los niños necesitan comer uno o dos bocadillos entre comidas. Planee y programe las comidas y los bocadillos de manera que los niños tengan una rutina de alimentación.

SEA USTED MISMO UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR — Sus acciones pueden tener mayor significado que sus palabras. Los niños aprenden de usted qué alimentos comer y cómo ser activos. Siempre que sea posible, coma junto con sus niños. Camine, corra y juegue con sus niños, no se limite a verlos jugar.

Las familias que se mantienen físicamente activas se divierten mucho.

SEA INNOVADOR — Cuando esté en el supermercado, pídale a su niño que elija una nueva fruta o verdura. Cuando esté en casa, deje que le ayude a lavar y preparar los alimentos. Anime a toda la familia a disfrutar de una variedad de alimentos.

SEA CREATIVO — Haga que sus niños participen en la preparación de alimentos. Es más probable que los niños prueben nuevos alimentos si ellos mismos han ayudado a servirlos.



El club del desayuno

Si su madre le decía que el desayuno era la comida más importante del día... bueno, estaba en lo correcto. Los niños tienen un mejor desempeño en la escuela si desayunan bien. El tener a los niños listos y el estar usted mismo listo para irse, requiere de mucha actividad en las mañanas; sin embargo, la primera comida del día no tiene que ser un fastidio- puede ser rápida, divertida y de ser necesario, algo que pueda comerse en el camino.

A continuación le presentamos algunas sugerencias para que su familia *rompa el ayuno*:

- Un alimento favorito es un sándwich con crema de cacahuate y plátano acompañado con un vaso de leche; esto les proporciona calcio, proteína y una porción de fruta.
- Agregue a su cereal caliente o frío fruta fresca o enlatada.
- Una barra de cereal y leche puede ser un excelente y rápido desayuno en los días en que usted no tiene el tiempo para sentar a los niños a comer.
- El yogur "para llevar" en tubo es una buena manera de obtener una rápida dosis de calcio.
- Las rosas *bagel* con fruta para untar o untadas con queso crema descremado son una magnífica opción para llevar.
- Para tener listo un desayuno rápido, prepare los emparedados de huevo la noche anterior, envuélvalos firmemente en plástico para alimentos y en la mañana caliéntelos en el horno de microondas.



Actividades bajo techo

Está lloviendo, hace frío, se oscurece muy temprano y usted siente que su vecindario no es seguro; todas las señas indican que las actividades físicas deberán hacerse bajo techo. Prepare un sitio dentro de la casa para realizarlas; sea creativo, haga que los niños se mantengan activos aún si no pueden salir al aire libre.

- Prenda la música y bailen, (como un pájaro, un elefante o algún otro animal).
- Construya un fuerte militar debajo de la mesa o dentro de una caja grande.
- Jueguen en las escaleras.
- Salten sobre un pie, sobre ambos pies, giren en círculos, nombre usted los movimientos que sus niños deben intentar realizar.
- Jueguen limbo (pasar bailando debajo de una vara) usando una escoba y música.
- Organice juegos de carreras: Fije un blanco (una almohada o un tapete) sobre el piso y pida a los niños que pasen corriendo alrededor o sobre ese blanco.



Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Si hace frío afuera... empiece el día con cereal caliente. La avena se prepara tan rápido como el cereal frío. Compre avena sencilla y agregue fruta como puré de manzana, duraznos o bayas.

En cuanto su niño cumpla dos años, su proveedor de servicios de salud debe atender la cuestión de peso y estatura del niño.

Equilibre los alimentos que elije a largo plazo. No todas las comidas tienen que ser "perfectas". Cuando coma algún alimento con alto contenido de sal o azúcar, elija otro cuyo contenido de tales ingredientes sea bajo. Los alimentos que elije a lo largo de varios días deberán seguir un patrón de opciones saludables.



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.

Manzanas al horno

INGREDIENTES:

- 2 manzanas
- 2 cucharadas de azúcar morena (opcional)
- 1 cucharada de canela

INSTRUCCIONES:

1. Pele las manzanas.
2. Corte las manzanas en trozos de 1".
3. Espolvoree los trozos de manzana con el azúcar morena y la canela.
4. Cocine en el horno de microondas durante 30 segundos, hasta que estén suaves.
5. Deje que se enfrien durante 1 minuto.



Recetas para familias ocupadas

Ensalada de arroz integral *Rendimiento: 4 porciones (1½ tazas)*

INGREDIENTES:

Ensalada

- 1 aguacate, cortado en cuadritos
- 2 tazas de arroz integral cocido y frío
- 1 naranja, cortada en trocitos pequeños
- 1 lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 cebolla verde, finamente picada
- 2-3 cucharadas de especias (perejil, menta, cilantro, albahaca) – opcional

Aderezo

- Jugo de 1 limón o lima (aproximadamente 2 cucharadas)
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- Sal y pimienta al gusto

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

0 minutos

Calorías por porción: 337

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón grande, combine el aguacate, el arroz integral, los trocitos de naranja, los frijoles negros y la cebolla.
2. En un tazón pequeño, combine el jugo, el aceite de olivo, la sal y la pimienta negra. Incorpore todo con un batidor de alambre.
3. Vierta aderezo sobre la ensalada y revuelva bien.
4. En un tazón grande agregue las especias y los demás ingredientes, revuelva para incorporar todo.
5. Se puede mantener en el refrigerador por varios días.