



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

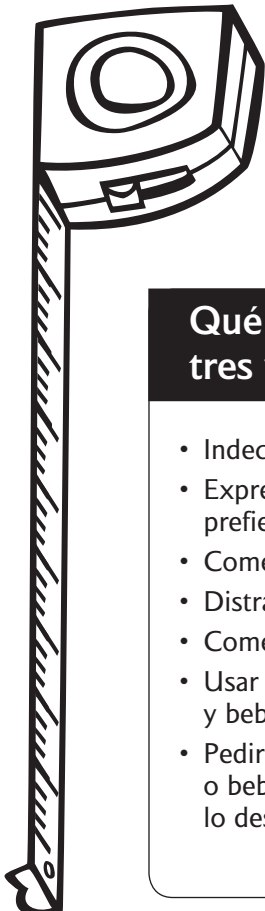
Cómo mantener activos y alimentar sanamente a los niños en edad preescolar

## Bienvenido al programa *Color Me Healthy*

¡Felicitaciones! El salón de clases de su niño estará participando en el programa *Color Me Healthy* (*Pinta mi salud de colores*), el cual está diseñado para enseñarle a los niños de 4 y 5 años cómo alimentarse saludablemente y mantenerse activos. El maestro(a) de su niño asistió a una capacitación especial dirigida a la enseñanza del programa *Color Me Healthy*. El programa ha sido creado teniendo en mente a los niños, a los padres de familia y a las personas encargadas del cuidado de niños. A través del sentido de la vista, el oído, el gusto y el tacto los niños aprenden a comer saludablemente y a mantenerse activos. El programa *Color Me Healthy* incluye actividades para el salón de clases, canciones, juegos y viajes imaginarios especialmente

elaborados para niños de 4 y 5 años de edad. El objetivo de *Color Me Healthy* es mostrar a los niños que alimentarse sanamente y mantenerse activos es divertido. Cuando sus niños compartan con usted las actividades y canciones que aprendieron durante el día, usted tendrá la oportunidad de ver y escuchar el programa *Color Me Healthy* en acción.

Además, recibirá una hoja mensual de noticias creada para padres de familia que, como usted, llevan una vida muy ocupada. Preste atención a las noticias mensuales ya que contienen información de utilidad sobre cómo alimentarse sanamente y mantenerse activos; recetas fáciles de preparar y prácticas ideas para que usted y su familia estén saludables.



## El crecimiento de sus niños

Usted puede observar cómo van cambiando sus niños conforme crecen y se desarrollan. La alimentación es uno de los factores que los niños entre 3 y 5 años comienzan a desarrollar con rapidez. Sus niños presentarán cambios relacionados con la alimentación al ir creciendo; a continuación se encuentran algunos de ellos.

### Qué esperar de niños entre tres y cuatro años de edad:

- Indecisión para probar nuevos alimentos.
- Expresar verbalmente los alimentos que prefieren.
- Comer solos, con un poquito de ayuda.
- Distraerse fácilmente si están en grupo.
- Comer principalmente con los dedos.
- Usar una cuchara y beber de una taza.
- Pedir más alimento o bebida cuando lo deseen.

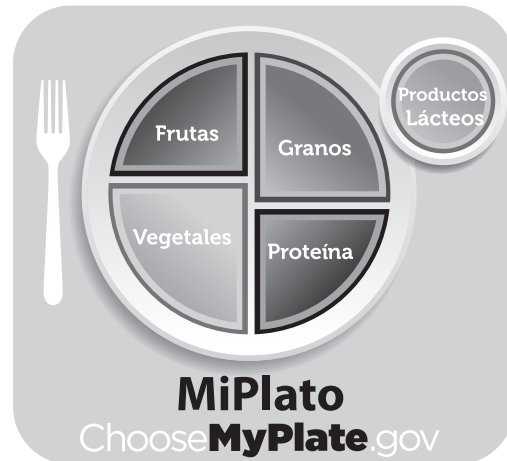


### Qué esperar de niños entre cuatro y cinco años de edad:

- Intentar probar nuevos alimentos.
- Comenzar a seleccionar nuevos alimentos.
- Necesitar menos ayuda al comer.
- Sentirse más a gusto al comer en grupo.
- Usar un tenedor y una cuchara.
- Servirse su propio jugo.



# Elija servir un plato saludable



## COMER BIEN

**1 Consuma la mitad en granos integrales.** Procure comer alimentos elaborados con cereales integrales como el pan de trigo integral, la avena, el arroz integral y las palomitas de maíz bajas en grasa con mayor frecuencia.

**2 Varíe las verduras.** Coma verduras de color verde oscuro y anaranjado: espinacas, brócoli, zanahorias y camotes.

**3 Enfoque en las frutas.** Consuma frutas durante las comidas, también inclúyalas en sus bocadillos. Opte por frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas y beba cantidades moderadas de jugo de fruta.

**4 Coma alimentos ricos en calcio.** Para fortalecer sus huesos consuma leche descremada o sin grasa, así como otros productos lácteos varias veces al día.

**5 Escoja proteínas bajas en grasa.** Coma carnes magras o sin grasa, pollo, pavo y pescado. También puede incorporar a su dieta las variedades de frijoles y chícharos. Añada a las ensaladas garbanzos, variedades de nueces o semillas; agregue a los burritos frijoles pintos o a la sopa frijoles colorados.

**6 Cambie su aceite.** Todos necesitamos del beneficio de los aceites; coma pescado, variedades de nueces, aceites líquidos de maíz, soya, canola y olivo.

**7 No añada azúcar.** Consuma alimentos y bebidas que no incluyan azúcar o endulzantes con valor calórico como ingredientes principales. Los azúcares agregados aportan calorías y poco o nulo valor nutricional.

## MOVERSE MÁS

**1 Ponga el ejemplo.** Manténgase físicamente activo e invite a su familia a que lo acompañe; diviértanse juntos. Juegue con los niños o con las mascotas, salgan juntos a caminar, jueguen sobre hojas de árboles o jueguen a las correteadas.

**2 Enfrente junto con su familia el reto presidencial del programa *President's Challenge*.** Lleve un registro de las actividades físicas individuales que realizan juntos y hágase acreedor a premios por llevar un estilo de vida activo. Visite en Internet el sitio [www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org).

**3 Establezca una rutina.** Reserve tiempo para realizar actividades como caminar, trotar, patinar, andar en bicicleta o nadar todos los días. Los adultos necesitan realizar al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana; los niños necesitan hacer ejercicio durante 60 minutos diariamente o casi todos los días.

**4 Haga una fiesta llena de actividad.** Que su próxima fiesta de cumpleaños gire alrededor de la actividad física. Intente realizar unas 'Olimpiadas' en el patio o carreras de relevo; o bien, que el tema de la fiesta sea el boliche o el patinaje.

**5 Instale un gimnasio casero.** Use artículos del hogar como latas de comida para hacer las veces de pesas y use las escaleras para sustituir las escaladoras mecánicas.

**6 ¡Actívese!** En vez de quedarse sentado viendo los comerciales de televisión, levántese y póngase en movimiento. Cuando esté hablando por teléfono levante pesas o camine a su alrededor; también ponga límites al tiempo destinado para ver televisión y usar la computadora.

**7 Regale artículos para hacer deporte.** Regale objetos que fomenten la actividad física, tales como juegos que requieran movimiento físico o bien, equipo deportivo.

*¡Diviértase!*



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

ENERO

## Cómo compartir las comidas en familia

No siempre es fácil hacer coincidir los horarios para compartir la comida en familia, cada quien lleva horarios diferentes y a menudo cada uno se dirige a sitios distintos. Sin embargo, la hora de la comida no sólo es un magnífico momento para reunirse en familia y compartir los sucesos del día, también es un gran momento para compartir alimentos nutritivos. Intente coordinar los horarios de manera que la familia se reúna para comer juntos por lo menos dos o tres días a la semana. Haga que la hora de la comida sea lo más agradable posible y libre de tensiones. La hora de la comida no es el momento para traer a colación problemas o cuestiones de disciplina. Establezca como regla de la familia que durante las comidas, no usen teléfonos ni otros aparatos electrónicos.



Las comidas compartidas en familia son para que los niños conozcan qué es lo que sus padres consideran importante, para que aprendan buenos modales y cómo entablar una conversación con un adulto. La comida compartida en familia es el momento ideal para presentar un nuevo alimento o una nueva receta. El comer juntos le da a los niños el sentimiento de tener lazos que los vinculan a sus padres: Algunos estudios han demostrado que los niños que comparten comidas con su familia tienen menor probabilidad de tener problemas en la adolescencia. Haga de las comidas compartidas en familia una prioridad, ¡le dará gusto hacerlo!



### Los bocadillos son un gran refuerzo para la nutrición de sus niños

Una magnífica manera de hacer que sus niños consuman los nutrientes que sus organismos necesitan es darles bocadillos. Los niños pequeños no pueden comer lo suficiente en una sola comida como para mantenerse satisfechos hasta la siguiente comida. Sus pequeños sistemas digestivos necesitan bocadillos entre comidas para contar con la energía y los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse.

Los alimentos que se comen como bocadillos pueden representar de 1/4 a 1/2 de lo que los niños consumen; por ello es importante seleccionar y establecer cuidadosamente el horario para comer bocadillos. Algunas veces asociamos "bocadillos" con "rapidez", algo que pueda prepararse y comerse rápido. Sin embargo, esto no implica que deban ofrecerse bocadillos sin valor nutricional. Algunos bocadillos nutritivos y rápidos pueden ser tan fáciles como una fruta, una lata miniatura de fruta con una galleta de canela, la mitad de un sándwich, un huevo revuelto o queso y galletas.



### Prenda la imaginación de sus niños

Nuestros niños pasan mucho tiempo frente a pantallas electrónicas. Ver pantallas electrónicas demasiado tiempo acorta los momentos en familia y fomenta un estilo de vida carente de actividad física.

Ver pantallas electrónicas de manera excesiva ha sido vinculado con la obesidad infantil. A continuación le presentamos sugerencias para limitar el tiempo que su familia ve pantallas electrónicas:

- Asigne ciertos días de la semana en los que no se prenderán pantallas electrónicas
- Apague todos los dispositivos a la hora de la comida
- Cambie la televisión a un sitio menos destacado
- Escuchen música en lugar de ver pantallas electrónicas
- Lea con sus niños
- Ponga a sus niños a dibujar
- Sugiera a los niños que jueguen con sus hermanos
- Armen juntos un rompecabezas
- Limite el tiempo de ver varios canales

## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Permita que sus niños ayuden en la cocina. Deje que ayuden a medir los ingredientes y a lavar las frutas y verduras. Cuando los niños ayudan a preparar las comidas están más dispuestos a probarlas.

Prepare un cultivo de hortalizas; plante un huerto o una maceta larga con sus verduras favoritas. Permita que los niños cuiden y cultiven sus propios alimentos.

¡No se olvide darles AGUA a los niños! Para evitar la deshidratación y fomentar la buena salud en general, déles agua en abundancia a lo largo del día, especialmente si el estado del tiempo es caliente y húmedo; lo recomendable es que los niños beban entre 8 y 10 vasos de agua al día.



## 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.

### PIZZA *Rendimiento: de 3 a 4 porciones*

#### INGREDIENTES:

- para una pizza grande, use una corteza para pizza de harina integral o un pan para pizza Boboli
- para una pizza chica, use panecillos ingleses de harina integral, mitades de rosca bagel o pan árabe pita
- salsa para espagueti
- sus ingredientes favoritos (queso, aceitunas negras, champiñones, cebolla, pimienta morrón verde, brócoli, calabacitas)

#### INSTRUCCIONES:

1. Ponga la corteza para pizza sobre una charola para hornear.
2. Unte la salsa para espagueti sobre la corteza.
3. Añada los ingredientes creativamente: quizá pueda acomodar los champiñones en forma de letra o formar círculos con las distintas verduras; quizá pueda llenar la mitad con ingredientes verdes (brócoli, pimienta morrón o calabacitas) y la otra mitad con los ingredientes amarillos y blancos (calabacita amarilla, cebolla, piña). También puede agregar una pequeña porción de algo que nunca haya probado.
4. ¡No se olvide de agregar queso! El queso *mozzarella* se usa en la mayoría de las pizzas, puede usar *mozzarella*, *cheddar* o cualquier otro; quizá quiera probar con una combinación de quesos.
5. Hornee la pizza a 350 grados Fahrenheit hasta que la corteza esté dorada y aparezcan burbujas; Saque la pizza del horno y deje que se enfríe de 5 a 10 minutos. Rebane y sirva.

**NOTA:** Use su creatividad al agregar ingredientes, la pizza puede llevar casi cualquier cosa. Puede añadir algún ingrediente nuevo sobre una pequeña porción de la pizza de manera que pueda probar su sabor, si le gusta, puede agregar mayor cantidad la próxima vez.



## Recetas para familias ocupadas

### Piernas de pollo al horno *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 6 piernas de pollo, sin pellejo
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/2 taza de pan molido (de harina integral, si lo hay disponible)
- 1/3 de taza de queso rallado tipo parmesano
- sal y pimienta al gusto

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 45 minutos  
Calorías por porción: 220

#### INSTRUCCIONES:

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Quite el pellejo del pollo. Coloque el pollo en un recipiente poco profundo.
3. Vierta la leche sobre el pollo. Refrigere el pollo mientras prepara el empanizado.
4. Incorpore el pan molido, el queso, la sal y pimienta en un tazón poco profundo.

5. Ruede el pollo en la mezcla de pan molido, empanícelo muy bien.
6. Pase el pollo a una charola para hornear ligeramente engrasada.
7. Hornee el pollo a 375°F durante 45 minutos.

**NOTA:** Esta receta se puede preparar con cualquier pieza de pollo. Para hacer trocitos de pollo, corte en tiras las pechugas de pollo sin hueso y sin pellejo.



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

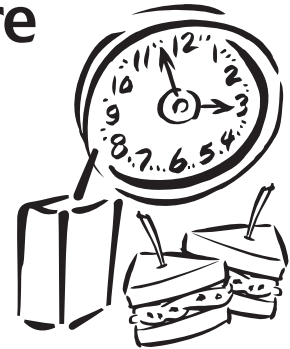
Cómo mantener activos y alimentar sanamente a los niños en edad preescolar

FEBRERO

## A los padres les preocupa que sus niños se puedan morir de hambre

**A**lgunas veces los niños en edad preescolar se rehúsan a comer a la hora de la comida, lo que ocasiona que usted como padre o madre se preocupe. No se preocupe si su niño se salta una comida; hay días en los que los niños no le dan importancia a la comida, y otros en los que comen insaciablemente.

Ofrezca el próximo bocadillo o comida a la misma hora, y recuerde que su niño es el que determina si va a comer o no, pero es usted quien decide qué alimentos ofrecerle y cuándo. Tener un horario fijo para las comidas y los bocadillos le brinda a los niños la seguridad de que habrá alimento para satisfacer su apetito.



### Guía para la selección de frutas y verduras

**¿C**ómo puede escoger las frutas y verduras ideales? Apretándolas, pellizcándolas, sacudiéndolas, oliéndolas o golpeándolas. Querrá asegurarse de obtener el mayor valor por su dinero pero, ¿Cómo puede estar seguro de que está eligiendo los productos ideales? Lo importante es confiar en sus sentidos. Escoja las frutas y verduras que luzcan frescas, sin magulladuras o marchitamiento. Pida al gerente de la sección de frutas y verduras que le ayude a seleccionar los productos que no conozca bien. A continuación presentamos algunos consejos para comprar 5 de las frutas y verduras más conocidas; téngalos en mente y se convertirá en todo un experto.

- **MANZANAS**—Busque manzanas de color brillante, sin magulladuras. La manzana se debe sentir pesada al sostenerla, y debe tener aún su tallo—eso es una buena señal de que no está demasiado madura.
- **PLÁTANOS**—Escoja los plátanos según el color de la cáscara y el grado de maduración que desee. Para comerlos en su punto, compre plátanos que se sientan firmes, sin manchas, de tono verdoso o verde-amarillo y deje que se terminen de madurar en casa. Los plátanos de color amarillo-dorado están ya maduros y se magullan fácilmente. Los plátanos con manchas están ya muy suaves y maduros, por lo que se deben consumir pronto.



### La salud del corazón

**T**al vez crea que sea prematuro pensar en la salud cardiovascular de sus niños. Sin embargo, al mantenerlos activos físicamente hoy, podrá disminuir sus probabilidades de sufrir trastornos cardiovasculares en el futuro. Los trastornos cardiovasculares son un grupo de enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, estas enfermedades pueden comenzar a muy temprana edad. Mantenerse físicamente activo puede disminuir el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares; mantenerse físicamente activo a temprana edad ayuda a sus niños a desarrollar el hábito de hacer ejercicio por el resto de su vida.

Los niños que se mantienen activos:

- escuchan y participan activamente en las actividades de la escuela
  - duermen mejor durante la noche
  - desarrollan huesos y músculos saludables
  - tienen una mejor autoestima
- 
- **UVAS**—Las uvas deben lucir llenitas y suaves, elija aquellos racimos firmemente adheridos a un tallo fresco y verde; no compre los racimos que han comenzado a marchitarse.
  - **LEGUMBRES VERDES**—(Por ejemplo, col rizada, berza, espinacas, nabo y hojas de mostaza) Entre más pequeñas y recientes sean las hojas, su sabor será mejor y más suave. Elija las legumbres de color intenso. No escoja las que tienen hojas amarillentas, pues eso indica que ya están viejas.

## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres



La manera más sencilla de ayudar a que sus niños sean físicamente activos y que coman bien es que usted mismo sea el ejemplo a seguir; si usted no come verduras probablemente ellos tampoco lo harán.



Dele a las verduras el atractivo que tienen las papitas. Mantenga en el refrigerador verduras crudas cortadas en palitos junto a aderezos de queso cottage descremado o yogur.



Cuando salgan a caminar, organice una búsqueda de objetos. Pídale a sus niños que encuentren una puerta azul, una cerca de madera, un automóvil rojo, etc., a la vez que caminan por el vecindario. Esta es una excelente actividad para que los niños aprendan nuevas palabras y nuevos colores.



## 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.

### ROLLITOS DE PLÁTANO

#### INGREDIENTES:

- 1 plátano
- 2 cucharadas de crema de cacahuete o mantequilla de nuez alternativa
- 1/4 de taza con cereal

#### INSTRUCCIONES:

1. Pele y corte los plátanos en trozos de 2".
2. Unte poca crema de cacahuete en las puntas de cada trozo de plátano.
3. Cubra las puntas con crema de cacahuete en el cereal.
4. Sirva de inmediato o métalos al refrigerador hasta que se vayan a servir.



## Recetas para familias ocupadas

### Tallarines con queso y espinacas *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 8 onzas de tallarines integrales de huevo
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas y cortadas (deje descongelar y escurrir)
- 1/2 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 taza de queso *cottage* descremado o sin grasa
- de 1/4 a 1/2 cucharadita de sal (al gusto)
- 2 cucharadas de queso parmesano

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 15 minutos  
Calorías por porción: 160

#### INSTRUCCIONES:

1. Cocine los tallarines de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocinan los tallarines, cocine en un sartén las espinacas durante 5 minutos.
3. Agregue a las espinacas la albahaca, el perejil, el queso *cottage* y la sal. Cocine durante 2 ó 3 minutos o hasta que los ingredientes estén calientes.
4. Escurra los tallarines y páselos a un tazón grande para servir, incorpore las espinacas. Añada el queso parmesano encima.



# 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. Ofrezcales 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.



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

ABRIL

## Prueba sólo una cucharada

Si sus niños no quieren comer ciertos alimentos, procure dárselos en pequeñas porciones. Medio tazón de brócoli puede ser tan agobiante que el niño ni siquiera hará el intento de probarlo; comience ofreciendo dos o tres pedacitos y cuando se los haya comido, dele un poco más.

Al introducir un nuevo alimento a la dieta del niño, sólo ponga una cantidad pequeña en su plato; hablele sobre el color, olor y textura del alimento.



### Realce el sabor de las frutas y las verduras

Una de las mejores maneras de realzar el sabor de las frutas y las verduras es agregarles hierbas y especias; su precio tiende a ser elevado, así que sólo tenga a la mano las que le gusten a su familia.

Para lograr retener el sabor completo de las hierbas y especias, agréguelas al finalizar el tiempo de cocción. Recuerde que el sabor de las hierbas secas es más fuerte que el de las frescas, así que las necesitará en menor cantidad. A continuación mencionamos algunos ejemplos de hierbas y especias cuyo sabor complementa el de ciertas frutas y verduras; haga la prueba y anímese a hacer sus propias combinaciones.

- **CANELA:** va con manzanas, camotes y calabacitas en forma de bellota
- **ENELDO:** va con tomates, col, zanahorias, coliflor, ejotes y pepinos
- **CEBOLLA EN POLVO:** va con la mayoría de las verduras, especialmente con el puré de papas
- **ORÉGANO:** va con la salsa de tomate, la ensalada de frijoles, la calabacita verde y las espinacas
- **PEREJIL:** va con papas, ejotes y zanahorias
- **ROMERO:** va con puré de papas, chícharos, habas blancas, ejotes y papas rostizadas



### Mantenga a los niños activos después de la escuela

El tiempo que sus niños pasan al aire libre está directamente relacionado con su nivel de actividad física. Anime a sus niños a jugar fuera de casa con frecuencia. Si no hay amiguitos cercanos con los que puedan jugar, entonces anímelos a que sean creativos y jueguen solos, o bien, dese usted mismo el tiempo para jugar con ellos.

A continuación le presentamos algunas de las actividades que sus niños pueden realizar al aire libre:

- Andar en bicicleta
- Patinar
- Saltar la cuerda
- Correr
- Echar a volar un papalote
- Jugar al avioncito pintado con gis
- Bailar
- Lanzar un disco volador frisbee
- Jugar a patear la pelota
- Jugar a los encantados
- Jugar a las correteadas
- Jugar fútbol
- Jugar a las escondidillas



## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Anime a sus niños a comer una amplia variedad de alimentos, llévelos al supermercado y permita que elijan una nueva fruta, verdura o un alimento a base de cereal. Dígalos que se trata de un nuevo juego llamado "la aventura de comer" y conviértalo en un "evento" semanal.

Organice actividades al aire libre que requieran caminar o que brinden a la familia la oportunidad de mantenerse físicamente activa, tal como una visita al parque o al zoológico.

Aproximadamente el 50% de nuestra masa ósea se forma durante la niñez.

Asegúrese de brindarles a sus niños el calcio que necesitan para fortalecer sus huesos y sus dientes. Los productos lácteos descremados son una gran fuente de calcio.



## 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.

### Brochetas de fruta

#### INGREDIENTES:

- fresa
- melón
- plátano
- fruta kiwi
- O BIEN, cualquier otro tipo de fruta de la estación
- agujas para ensartar carne, palillos de dientes o popotes de plástico

#### INSTRUCCIONES:

1. Corte las frutas en trozos.
2. Colóquelas en las agujas para ensartar carne, en los palillos de dientes o en los popotes de plástico.
3. Deje que los niños hagan distintas combinaciones de frutas.
4. Las frutas insertadas en popotes son una manera divertida de motivar a sus niños a que beban agua. Deje que usen el popote con la fruta ensartada para agitar el agua y así le agreguen "sabor". Luego, los niños pueden beber el agua con el mismo popote.



## Recetas para familias ocupadas

### Pollo con verduras y arroz frito Rendimiento: 2 porciones

#### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de olivo, divididas
- 1 taza de pechuga de pollo deshuesada, sin pellejo, cortada en cuadritos
- 2 cucharaditas de ajo fresco picado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 2 tazas de verduras cortadas (por ejemplo: 1/2 taza de col cortada o rallada, 1/4 de taza con zanahorias cortadas y 1/4 de taza con chícharos)
- 3-5 cebollinas, rebanadas
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharaditas con salsa de soya baja en sodio

Tiempo de preparación: 15 minutos  
Tiempo de cocción: 10 minutos  
Calorías por porción: 512

#### INSTRUCCIONES:

1. En un sartén wok, agregue media cucharada de aceite de olivo y caliente a fuego medio-alto. Una vez que el aceite se caliente, agregue las piezas de pollo y déjelas cocinar unos 5-6 minutos. Una vez cocido, saque el pollo del sartén y póngalo aparte. (Si utiliza sobrante de pollo, sólo caliéntelo ligeramente).
2. En el mismo sartén wok agregue el resto del aceite de olivo y caliente a fuego medio. Añada el ajo y el jengibre y deje cocinar unos 2-3 minutos. Agregue las cebollinas y las demás verduras.
3. Deje cocinar a fuego alto unos 5 minutos.
4. Una vez que las verduras estén tiernas, añada el arroz cocido y el pollo, vuelva a revolver todo a fuego medio unos 2 minutos.
5. Añada la salsa de soya y revuelva para incorporarla.



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

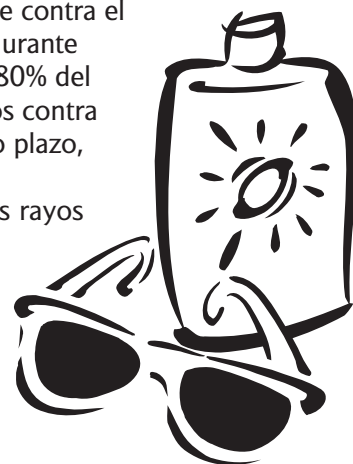
MAYO

## Protección para DIVERTIRSE bajo el sol

Usted y su familia deberían disfrutar de momentos al aire libre, en forma activa. Mientras se divierten, también deben proteger la piel contra los nocivos rayos del sol. El hábito de protegerse contra el sol debe comenzar en la infancia y continuar por el resto de su vida. Se ha estimado que durante el curso de nuestra vida, es en los primeros 18 años cuando recibimos aproximadamente 80% del total de nuestra exposición solar; por lo tanto, es importante proteger a los niños pequeños contra el sol para disminuir el riesgo de sufrir problemas en el futuro. La exposición al sol, a largo plazo, aumenta el riesgo de padecer problemas de la piel, como el cáncer.

Enseñe ahora a sus niños cómo protegerse del sol. Proteja a su familia de los nocivos rayos solares siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Permanecer en interiores o bajo la sombra durante las horas más calurosas del día entre las 10 am y las 2 pm; (en horario de verano entre las 10 am y la 1 pm).
- Usar gorras o viseras, así como playeras holgadas de algodón para proteger la piel.
- Ponerse bloqueador con factor de protección solar (*SPF*, en inglés) de por lo menos 30; volver a aplicarlo, según las instrucciones, después de jugar en el agua.



### Para atacar el hambre y la sed

Cuando sus niños dicen: "*¡mamá, tengo hambre!*" y todavía no es hora de comer, sabe que es momento de darles un bocadillo. Es importante ofrecer bocadillos a los niños pequeños para ayudarles a sostenerse entre una comida y otra; sin embargo, darles bocadillos no implica olvidarse de la buena nutrición.

Usted siempre puede mantener el hábito de comer bocadillos saludables, aún cuando varíe lo que sus niños apetecen. A continuación presentamos ejemplos de excelentes bocadillos sin importar qué se les antoje a sus niños, ofrézcaselos de acuerdo a lo que pidan:

**ALGO PARA LA SED:** Ofrezca leche descremada, agua con una rebanada de limón, lima o naranja.

**ALGO SUAVE:** Ofrezca plátanos, queso tipo *cottage* o yogur con fruta.

**ALGO CRUJIENTE:** Ofrezca verduras, manzanas, palomitas de maíz, galletas de canela, ruedas de arroz, barras de granola o un puñado de cereal seco.

**ALGO JUGOSO:** Ofrezca fruta fresca, paletas de hielo hechas con jugo 100% de fruta, tomates tipo cereza o arándanos azules.

**ALGO DIVERTIDO:** Ofrezca fruta, plátanos congelados, sandía o fresas.

**ALGO PARA EL HAMBRE:** 1/2 sándwich con crema de cacahuete, cereal con leche, rosca bagel untado con queso crema descremado, queso o galletas.



### Cómo hacer que sus niños ayuden en casa y se mantengan activos

No es prematuro enseñar a los niños en edad preescolar a que ayuden en las tareas de la casa. Haga que limpiar la casa sea divertido y que toda la familia participe, así los quehaceres quedarán hechos, sus niños se mantendrán activos y se sentirán serviciales.



Existen muchos modos en que los niños pueden mantenerse activos en el hogar; pídale que ayuden con tareas como:

- Desempolvar los muebles
- Recoger los juguetes
- Barrer las hojas caídas de los árboles
- Poner o limpiar la mesa
- Trabajar en el jardín
- Alimentar o sacar a caminar a la mascota

## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Consuma una variedad de alimentos ricos en nutrientes. Para tener buena salud, su organismo necesita de más de 40 nutrientes distintos y no existe un sólo alimento que los proporcione todos. Recuerde incluir en su dieta cereales integrales, frutas, verduras, productos lácteos, carne de res, aves y pescado.

El juego activo y el movimiento son importantes para el crecimiento, la salud, el desarrollo y el aprendizaje de los niños.

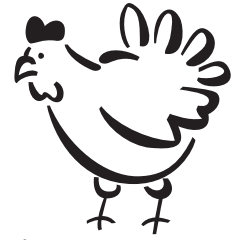
Encabece un desfile de movimiento por todos los cuartos de la casa, vaya diciendo los movimientos que los niños deben hacer: dar saltos cortos, brincar, dar zancadas, girar, estirarse, pisotear, etc.



## 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.

### Trocitos de pollo



#### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- 3½ tazas con hojuelas de maíz *cornflakes*, trituradas
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada, sin pellejo, cortada en pequeños trozos
- 1/4 de salsa *barbeque* (BBQ), salsa catsup o mostaza para servir como aderezo

#### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 400°F
2. En un tazón pequeño, bata el huevo y la leche.
3. Coloque las hojuelas de maíz a una bolsa de plástico.
4. Capee los trocitos de pollo con la mezcla de huevo, luego empanícelos agitándolos dentro de la bolsa con las hojuelas de maíz.
5. Pase los trocitos de pollo empanizados a una charola para hornear.
6. Cuidadosamente meta la charola al horno y hornee durante 15 minutos.
7. Saque la charola del horno con cuidado.
8. Sirva los trocitos de pollo acompañados de la salsa *barbeque* (BBQ), la salsa catsup o la mostaza.



## Recetas para familias ocupadas

### Tortitas de atún *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 2 latas (4.5 onzas) de atún en agua, bajo en sodio
- 1¼ de taza de pan molido, dividido (integral, si lo hay)
- 1 taza de queso rallado tipo *cheddar*
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/4 de taza con apio picado
- 1/4 de taza con cebolla picada
- 1 cucharada de condimento italiano
- Antiadherente en aerosol para cocinar

Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: 10 minutos  
Calorías por porción: 280

#### INSTRUCCIONES:

1. Escurre el atún, separe las capas con un tenedor.
2. En un tazón mediano, combine el atún, 3/4 de taza con pan molido, el queso, huevo, apio, cebolla y condimento italiano.
3. Forme seis tortitas, cubra cada lado con el resto de la 1/2 taza de pan molido.
4. Rocíe antiadherente en aerosol para cocinar en un sartén con teflón; póngalo a fuego medio.
5. Cocine las tortitas de 3 a 5 minutos de cada lado, hasta que se doren.



# 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.

**SEPRE:** 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 cortarlos 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



# 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 cacahuete 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.



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

AGOSTO

## La hora de la comida se trata de algo más que la comida

Usted ha trabajado todo el día y se ha alejado de su hijo/a por ocho horas o más. Todos llegan cansados y con hambre, hasta irritados. Cuando el estrés del día produce estrés por la tarde, oprima el botón de *pausa*, preocúpese menos por lo que hay en la mesa y más por pasar tiempo con la familia. La comida de la tarde no siempre tiene que ser perfecta. Algunas veces preparar hot-cakes, huevos o un simple sándwich está perfectamente bien. Comer juntos en familia es un gran momento para averiguar cómo ha pasado el día cada quien. Tenga preparadas algunas preguntas que cada uno de los miembros de su familia pueda contestar. Por ejemplo: “dinos algo que hayas hecho hoy que te hace sentir orgulloso y una cosa que esperas poder hacer de nuevo.” Quizá la pregunta estándar en su familia pudiera ser “¿qué fue lo mejor que te pasó hoy?”



### ¿Cómo puede usted y su familia comer más frutas y verduras?

- Tenga en la barra o mostrador de la cocina un frutero surtido.
- Prepare un licuado de fruta con hielo como desayuno o bocadillo.
- Tenga a la mano mini zanahorias o alguna otra verdura listas para comer.
- Agregue plátano (banano) o frutas de la familia de las bayas al cereal o al yogur.
- Haga un guiso al estilo oriental, experimente con distintas verduras o use los ingredientes que tiene a la mano.
- Cuando no tenga disponibles frutas y verduras frescas o cuando sean demasiado costosas, utilícelas congeladas o enlatadas, sin que tengan azúcar ni salsas añadidas.



### Beber agua es maravilloso

A l igual que nosotros, nuestros niños no beben suficiente agua. Para evitar que los niños se deshidraten y fomentar su buena salud, necesitan beber entre 4 y 8 vasos de agua al día. Sus niños pueden necesitar más agua cuando hace calor. He aquí algunas sugerencias para que su familia consuma el agua necesaria.

- Sirva a sus niños agua cuando le pidan algo de beber.
- Sirva agua a la hora de la comida.
- Agregue al agua rebanadas de limón, lima o naranja.
- Deje que los niños mantengan en el refrigerador una botella con agua.
- Deje que sus niños beban agua de una botella deportiva, como lo hacen los atletas; tal vez así se animen a beber más agua.
- Rebaje los refrescos o las bebidas de fruta hasta con la mitad de agua.

## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Para fomentar los buenos hábitos de alimentación en los niños, trate de no usar la comida para negociar o hacer tratos con ellos, limite la cantidad de alimentos poco saludables en su casa y ofrezca una variedad de opciones.

El aumento de tiempo frente a las pantallas (de televisión y de videojuegos) se ha relacionado con sobrepeso y con mala condición física tanto en niños como en jóvenes.

Que las raciones sean del tamaño adecuado. Para estar saludable y mantenerse así, sirva raciones de tamaños razonables según la edad de la persona.



## 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.

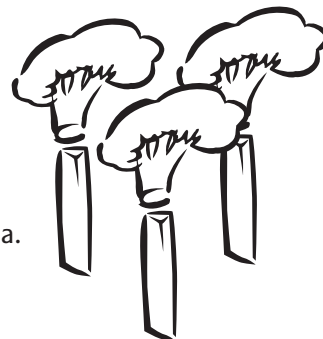
### Un bosque de colores

#### INGREDIENTES:

- 2 zanahorias cortadas en tiras (puede usar zanahorias pequeñas o tiras de zanahoria en paquete)
- 1 taza de ramitos de brócoli o coliflor (o un poco de ambos)
- Aderezo para ensalada tipo *Ranch*, bajo en grasa

#### INSTRUCCIONES:

1. Lave y corte las verduras.
2. Acomode las tiras de zanahoria para formar los troncos de los árboles.
3. Coloque el brócoli y la coliflor por encima de las tiras de zanahoria para que formen las copas de los árboles
4. Vierta el aderezo tipo *Ranch* debajo de las tiras de zanahoria.
5. Unte las zanahorias, el brócoli y la coliflor en el aderezo y, ¡a comer!



## Recetas para familias ocupadas

### *Relleno de carne molida con champiñones para tacos* Rendimiento: 8 porciones

#### INGREDIENTES:

- 4 tazas (aproximadamente 8 onzas) de champiñones blancos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 2 cucharadas de chile en polvo
- Pizca de pimienta cayena (opcional)
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 1 libra de carne molida (97% magra), cocida y bien escurrida (también puede usar pavo o pollo)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

Calorías por porción: 98

#### INSTRUCCIONES:

1. Corte los champiñones en trocitos; puede usar un procesador de alimentos.
2. Cocine los champiñones en un sartén caliente, a fuego medio-alto hasta que estén bien cocidos y sin humedad, unos 5-7 minutos. Saque los champiñones del sartén y póngalos aparte.
3. Caliente el aceite en el sartén y agregue la cebolla. Cocine durante 1-2 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue los condimentos y la salsa de tomate. Incorpore todo.
5. Agregue los champiñones cocidos y la carne molida cocida y bien escurrida.
6. Agregue un poco de agua, de ser necesario, para que todo quede bien incorporado. Sirva en tortillas de maíz o de harina integral.
7. Use este relleno en tacos o en ensaladas con totopos de maíz con los ingredientes de cobertura favoritos de su familia.



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

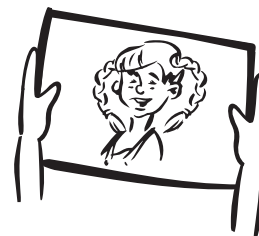
SEPTIEMBRE

## Los efectos de los medios masivos en los niños

La televisión, los videojuegos, las tabletas electrónicas, los teléfonos y las computadoras son parte de vida de la mayoría de los niños. Los efectos del consumo excesivo de los medios son un peso corporal poco saludable y falta de actividad física; no se diga el consumo de bocadillos poco saludables que con frecuencia ocurre mientras se mira una pantalla. Además, los niños se exponen a miles de anuncios publicitarios que ofrecen alimentos poco saludables.

Con todo ese tiempo que se pasa sin actividad frente a una pantalla, he aquí lo que puede hacer para ayudar a su niño a mirar menos:

- No permita que los niños vean una pantalla más de 1 hora al día – ese tiempo incluye videojuegos, computadora, tableta electrónica o teléfono.
- En vez de prender un aparato electrónico, sáquelos a realizar actividades físicas; vayan a caminar o a andar en bicicleta alrededor del vecindario.
- Anime a sus niños a que en vez de ver la televisión o usar los medios masivos, dibujen, lean en voz alta o a solas, canten o lleven a cabo actividades al aire libre.
- Convierta en regla de la familia no hacer uso de tecnología durante la hora de la comida.
- Comience a educar a sus hijos sobre la publicidad, ayúdelos a comprender que les están tratando de vender un producto.



### Coma alimentos saludables fuera de casa

Todos estamos tan ocupados trabajando y atendiendo a nuestras familias que comer fuera de casa se ha convertido en algo muy común. Sin embargo, comer fuera de casa dificulta consumir alimentos saludables. Trate de limitar el número de veces que come fuera de casa a la semana; compartir una comida sencilla en casa, normalmente es más saludable. Preserve la salud de su familia al comer fuera de casa siguiendo algunos de estos consejos:

- Si van a un restaurante de comida rápida, traiga consigo fruta fresca para comerla de postre, y pida leche o agua en vez de refrescos.
- Hoy en día, muchos restaurantes publican la información nutricional de sus productos; verifique el contenido de calorías de los productos del menú y procure comer aquellos que se ajusten a las necesidades calóricas de sus hijos.
- Elija un restaurante que ofrezca opciones de alimentos saludables.
- Comparta la comida con alguien, usualmente las porciones que se sirven en los restaurantes son mucho más grandes de lo que debiera comer en una sola comida. Considere compartir el platillo principal con su niño, algunas veces los productos del menú para niños no son tan saludables como aquellos para adultos.
- Elija las opciones de carne rostizadas, al horno o asadas a la parrilla, sin salsas ni empanizados agregados.
- Pida que sustituyan las papas fritas por una papa al horno o alguna otra verdura.
- Consuma los aderezos y las salsas en cantidades moderadas; pida que las sirvan a un lado para que usted sea quien controle la cantidad que consume.



### Para reducir el estrés

¿Tuvo un día muy estresado? Siga algunas de las siguientes

sugerencias para controlar su estrés

- Respire profundamente varias veces.
- Vaya a algún rincón de la casa a pensar. Unos minutos de soledad pueden ayudar a controlar el estrés.
- Escuche algo de música; tararee la melodía o póngase a bailar con sus niños.
- Si hay alguien que pueda cuidar a los niños, déjelos jugando y salga a caminar.
- Pase la aspiradora, sacuda el polvo o barra el piso de la cocina; así los quehaceres quedarán hechos y usted se habrá olvidado de las tensiones del día.



## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Aumente los beneficios del desayuno:  
Añada trozos de manzana o plátano  
al cereal, avena o yogur.  
Déle a los niños una manzana para  
comer en el camino o en la escuela.

La actividad  
física para los  
niños pequeños  
significa jugar  
activamente—  
ya sea al aire libre  
o bajo techo.  
Enseñe a los niños  
desde chiquitos  
que la actividad es  
algo divertido.

Haga cambios  
gradualmente; no  
espere modificar sus  
hábitos alimenticios de  
la noche a la mañana.  
Hacer muchos cambios  
demasiado rápido  
puede dificultar su  
éxito; hacer cambios  
pequeños y graduales  
producirá un impacto  
positivo y duradero en  
sus hábitos alimenticios.



## 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.

### Ensalada de fruta *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 2 plátanos medianos, sin cáscara y rebanados
- 1 manzana mediana, cortada en trocitos
- 1 mango, pelado y cortado en cuadritos pequeños
- 1 taza de uvas rojas partidas a la mitad
- 1 camote mediano
- 1-2 limas
- 1/2 cucharadita de sal (al gusto)
- 1/2 cucharadita de chile rojo en polvo (al gusto)
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra (al gusto)

#### INSTRUCCIONES:

1. Perfore el camote y cocínelo en el horno de  
microondas durante 5-8 minutos, volteándolo del otro  
lado a media cocción. Permita que se enfríe el camote,  
pélelo y córtelo en pequeños cubos.
2. Combine en un tazón grande el plátano, manzana,  
mango, uvas y camote.
3. Exprima jugo de la lima a la mezcla y revuelva todo.
4. Agregue sal, chile en polvo y pimienta negra.



## Recetas para familias ocupadas

### Muslos de pollo con miel y jugo cítrico *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- Rallado de cáscara de naranja
- Jugo de naranja (aprox. 1/3 de taza)
- Rallado de cáscara de limón
- 1/4 de taza de miel
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta
- 1/4 de taza de tomillo fresco
- 6 muslos de pollo con hueso, sin pellejo

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 20 minutos  
Calorías por porción: 210

#### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Combine todos los ingredientes (excepto el pollo)  
para elaborar el marinado. Divida en dos tazones.
3. Ponga a marinar el pollo en uno de los tazones  
durante 15-20 minutos.
4. Ponga el pollo marinado en una charola para hornear  
forrada con papel aluminio; deseche el resto de  
marinado que ya usó para marinar.
5. Hornee durante 20-25 minutos a 375°F.
6. Una vez cocido, unte el pollo con el resto del  
marinado que tiene.



# 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 cacahuete 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.

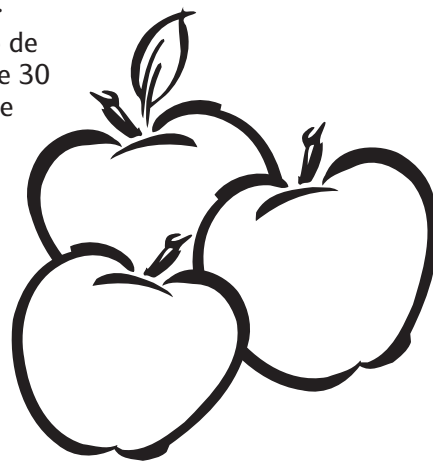
### Manzanas al horno

#### 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.



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

NOVIEMBRE

## Súper sopas para el invierno

La sopa es una excelente comida cuando empieza a hacer frío. Hacer su propia sopa no tiene que ser complicado ni tomarse tanto tiempo. Haga la prueba con esta rápida y fácil receta de sopa de frijol negro; es aun más fácil porque lleva frijoles de lata. Asegúrese de enjuagar los frijoles para eliminar más de 1/3 del sodio. Haga que sus niños participen, hablen de todos los colores que tienen los ingredientes utilizados en esta sopa. Permita que agreguen a su sopa crema, queso rallado o cebollinas finamente picadas encima. Prepare esta receta de sopa de frijol negro que aquí presentamos.



## También hay verduras en el pasillo de los alimentos congelados

**L**as verduras frescas son excelentes, sin embargo, algunas veces no están disponibles, están demasiado caras o usted no tiene tiempo de prepararlas. Las verduras congeladas o enlatadas son una EXCELENTE opción y le brindarán las porciones de frutas y verduras que necesita diariamente. A pesar de lo que mucha gente opina, las frutas y verduras congeladas y enlatadas son nutritivas. Tener a la mano verduras congeladas o enlatadas es una excelente opción cuando anda de prisa y necesita un acompañante rápido para complementar su comida. Elija verduras y frutas congeladas sin salsas ni mantequilla agregadas. Las verduras congeladas que se cocinan al vapor son muy convenientes. Elija verduras enlatadas bajas en sodio o bien, enjuáguelas para reducir el contenido de sodio.



## Podemos mantenernos activos durante el otoño y el invierno

**E**s más fácil mantenerse físicamente activo durante la primavera y el verano, cuando hay buen tiempo, sin embargo, existen muchas actividades al aire libre que se pueden hacer durante el otoño y el invierno. No permitan que el frío los desanime:

- Salgan a observar las aves
- Barran las hojas de los árboles
- Apilen leña para la chimenea
- Vayan a la pista de patinaje sobre hielo o de concreto
- Salten la cuerda
- Jueguen en la nieve
- Salgan a dar una caminata vigorosa
- Salgan a andar en bicicleta



## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Planee actividades familiares divertidas; deje que sus niños participen en la planeación de salidas en bicicleta o a las visitas al parque.

La hora de la comida es más agradable cuando usted ofrece pequeñas porciones y permite que sus niños pidan más.

No cocine alimentos distintos para cada integrante de su familia. Prepare comidas saludables que todos coman. Usted decide qué alimentos va a servir. Su niño/a decide cuánto comer.



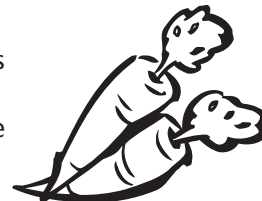
## Cocina de niños

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.

### Zanahorias con jarabe de maple

#### INGREDIENTES:

- 2 tazas con zanahorias pequeñas
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 3 cucharadas de jarabe de maple
- 1 pizca de nuez moscada



#### INSTRUCCIONES:

1. Vierta el jugo de naranja en un tazón de 4 tazas de capacidad diseñado para horno de microondas.
2. Caliente durante un minuto en alto. Añada las zanahorias.
3. Agite para cubrir las zanahorias con el jugo de naranja.
4. Tape y cocine en alto en el horno de microondas durante 8 ó 9 minutos.
5. Agite nuevamente, luego añada el resto de los ingredientes.
6. Cocine en el horno de microondas durante 2 minutos en calor alto.
7. Agite y verifique la cocción; de ser necesario, cocine durante un minuto más en alto.

**NOTA:** Deje que su niño pruebe una zanahoria cruda mientras se cocinan las zanahorias. Platiquen sobre lo distinto que saben las zanahorias una vez que se cocinan.



## Recetas para familias ocupadas

### Sopa de frijol negro Rendimiento: : 6 porciones (1 taza)

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: De 10 minutos  
Calorías por porción: 337

#### INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de comino en polvo o de chile rojo en polvo (o una combinación de ambos)
- 2 latas de frijoles negros (15 onzas), enjuagados y escurridos
- 2 tazas de caldo de pollo o bien, agua
- Sal y pimienta al gusto
- Yogur sin sabor o bien, crema agria baja en grasa como cobertura

#### INSTRUCCIONES:

1. En una olla, dore ligeramente la cebolla en aceite de olivo, a fuego medio-alto.
2. Después de 2 minutos, agregue el comino o el chile rojo en polvo.
3. Agregue una lata de frijoles, el caldo de pollo o el agua. Cocine durante 4-5 minutos a fuego medio, revuelva ocasionalmente.
4. Retire del fuego y use un mezclador de mano para hacer puré los ingredientes, o bien, pase a una licuadora para licuarlos.
5. Agregue la segunda lata de frijoles a la olla y cocine a fuego medio durante 3-4 minutos o hasta que aparezcan burbujas.
6. Sirva con yogur o crema agria baja en grasa sobre la sopa.



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

DICIEMBRE

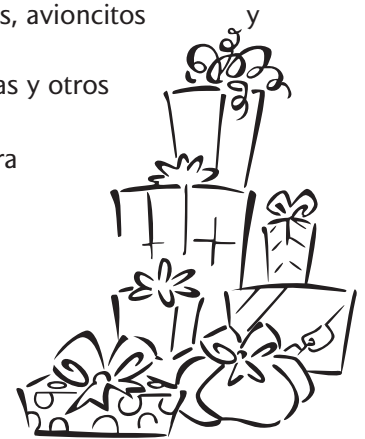
## Comprar juguetes para los días festivos

**C**omo padre o madre de familia, usted debe elegir correctamente qué juguetes comprar para los días festivos. Considere comprar aquellos que sean seguros para sus niños, y que fomenten la actividad física. Cuando esté decidiendo, pregúntese, "¿Al usar este juguete mis niños van a estar físicamente activos o lo van a jugar sentados? ¿Necesitará pilas? ¿Se debe cargar la energía? ¿Van a usar su imaginación con este juguete? ¿Es necesario que los niños estén acompañados los padres o de un amigo para poder disfrutar del juguete?"

Elija los juguetes cuidadosamente; observe el diseño y cerciórese que su fabricación sea de alta calidad. Tenga cuidado con aquellos juguetes con piezas pequeñas y puntas puntiagudas. Acostúmbrese a leer las etiquetas y a guiarse por la edad sugerida para usar el juguete. Compre juguetes propios para la edad, interés y destreza de sus niños.

Considere la siguiente lista de juguetes apropiados para niños de cuatro y cinco años de edad:

- Camioncitos, cochecitos, avioncitos y botecitos.
- Juegos de granjas, aldeas y otros juegos del tipo
- Columpios y juegos para instalar en patios
- Escenarios y títeres
- Casas en miniatura
- Objetos para jugar a cocinar
- Vagones
- Triciclos



## Planee lo que cocinará para la comida de la tarde

**A**lgunas veces lo más difícil de preparar la comida es decidir qué cocinar. Haga una lista de las comidas que su familia disfruta para planear lo que va a cocinar en la semana. Tenga la lista a la mano; por ejemplo, en el interior de la puerta de la alacena. Siga agregando a la lista otros platillos favoritos.

Puede encontrar guías útiles para facilitar sus compras y planear sus comidas en el sitio de Internet [www.colormehealthy.com](http://www.colormehealthy.com); haga clic en la pestaña *Eat Smart* y enseguida haga clic en el tema *Prepare More Meals at Home*.

En el sitio [www.colormehealthy.com](http://www.colormehealthy.com) encontrará recetas fáciles y rápidas de preparar se convertirán en los alimentos favoritos de su familia en poco tiempo.



## Cómo mantenerse activo todos los días, de distintas maneras

**S**iempre que su familia hace alguna actividad física, poco a poco y a lo largo del día, se suman los efectos positivos y el beneficio para la salud. A continuación le presentamos 4 maneras rápidas de agregar movimiento a su día, todos los días:

- Camine hasta su correo, en vez de recogerlo manejando.
- Evite comprar por la ventanilla para automóviles: estacionese y camine hasta el banco, hasta la tintorería, etc.
- Suba por las escaleras en vez de ir por el elevador.
- Estacionese en un punto lejano del sitio al que se dirige.



## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

¿Hace demasiado frío para jugar afuera? Ayude a sus niños a hacer unos zapatos divertidos perforando la carátula de 2 cajas de cereal sólo lo suficiente para meter sus pies. Pídeles que caminen por la casa con sus nuevos zapatos.

Las pelotas que se pueden botar, rodar, cachar o lanzar fomentan las habilidades motrices gruesas, la coordinación visomotora y la dexteridad.

A medida que se mejoran las habilidades motrices finas, las actividades tales como sostener una crayola, dibujar y usar tijeras seguras para niños pueden fortalecer la coordinación, fomentar la creatividad y reforzar la autoestima.



## 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.

### Cereal mixto

#### INGREDIENTES:

- 2 tazas de cereales secos (Chex, Cheerios)
- 1 taza de pasas
- 1 taza de nueces
- 1 taza de dátiles ú otro tipo de fruta seca

#### INSTRUCCIONES:

1. Vierta todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Tape y agite os ingredientes hasta que se revuelvan.

Tiempo de preparación: 5 minutos  
Tiempo de cocción: 0 minutos  
Calorías por porción: 140



## Recetas para familias ocupadas

### Quesadillas de pollo *Rendimiento: 4 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de pollo cocido, en trocitos
- 2 cucharadas de salsa
- 1/4 de taza con cebolla blanca, picada
- Antiadherente en aerosol para cocinar
- 1/4 de taza de chiles verdes picados (opcional)
- 1/2 taza de queso Monterey Jack, Colby u otro tipo de queso, rallado
- 4 tortillas de harina integral (de 10 pulgadas)

Calorías por porción: 240

#### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el sartén eléctrico a 350°F
2. Mezcle el pollo, salsa, cebollas y chiles verdes picados (opcionales).
3. Coloque 1/4 de la mezcla de pollo sobre la mitad de cada tortilla. Cubra con 1/4 de queso. Doble la tortilla por encima de la mezcla a la mitad.
4. Coloque la quesadilla en el sartén rociado con antiadherente en aerosol.
5. Deje dorar de un lado a fuego medio, entre 3 y 4 minutos.
6. Voltee la quesadilla del otro lado y dore.
7. Corte cada quesadilla en tres piezas.