



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

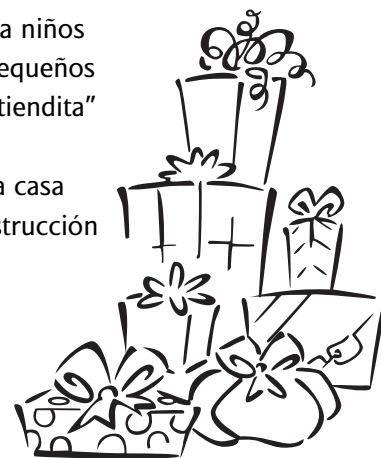
DICIEMBRE

## Comprando Juguetes Durante Los Días Festivos

Como padres ustedes tienen que escoger bien cuando les compran juguetes a los niños durante los días festivos. Tengan en consideración que clase de juguetes son inofensivos para sus niños y los que los hacen ser activos físicamente. Cuando escojan un juguete, pregúntense ustedes mismos, ¿Estarán mis niños activos con estos juguetes o estarán sentados inactivos? ¿Se necesitan baterías? Se necesita la imaginación de mis hijos? ¿Mis hijos necesitan un padre, un amigo(a) para disfrutar este juguete?

Escoja los juguetes con mucho cuidado. Fíjese en la calidad y el diseño de estos juguetes. Tenga cuidado que los juguetes no estén contruidos con pedacitos pequeños o con bordes muy filosos. Fíjese en la etiqueta cuando compre el juguete y también para que edad fueron diseñados. Compre juguetes apropiados para la edad de sus niños, sus intereses y habilidades. Tenga en consideración la lista siguiente de juguetes apropiados para niños de 4 y 5 años de edad:

- Camionetas pequeñas, carritos, aviones y barcos
- Conjunto de juguetes tales como una granja, una villa y otros
- Gimnasio pequeño para niños
- Marionetas y teatros pequeños
- Cosas para jugar "a la tiendita"
- Casa de juguete
- Juguetes para limpiar la casa
- Juegos simples de construcción
- Juguetes domésticos
- Trenes
- Triciclos grandes
- Trineos
- Vagones
- Cintas y CD's



### 5 Al Día Fácilmente

Comer muchas frutas y verduras puede tener un gran impacto en la salud de su familia. Contienen altas cantidades de buenas cosas tal como fibra y vitaminas. Frutas y verduras son las comidas originales rápidas y son fáciles para llevar y comer. Mantenga un recipiente con frutas y verduras en la mostradora de la cocina para que se recojan fácilmente. También sirve para recordarles que coman más frutas y verduras. Frutas y verduras frescas son estupendas; pero no siempre están disponibles, no siempre hay tiempo para prepararlas o pueden ser muy caras. Verduras congeladas o enlatadas son muy buenas y ayudan a completar las 5 porciones de frutas y verduras que se necesita comer todos los días. También, mantenga frutas y verduras congeladas o enlatadas a la mano para completar una comida.

¡Cuando escoges frutas y verduras para su familia acuérdesese de escoger todos los colores! Hay una gran variedad de frutas y verduras que vienen en muchos colores. Frutas de diferente colores contienen diferente nutrientes. Por ejemplo, frutas y verduras de color amarillo oscuro y anaranjado son ricas en vitamina A. Entonces escojas una variedad de frutas y verduras para asegurar que su familia reciba todos los nutrientes que necesitan.



### Ser Activo, Todos Los Días, En Todas Maneras

¡Acumulando la actividad física con su familia cada día, un poquito cada vez, cuenta mucho!  
¡También se acumulan los beneficios de salud! Aquí hay 4 maneras rápidas para agregar más movimiento durante su día, todos los días:

- Camine hacia el buzón del correo en lugar de manejar
- Estacione su carro y camine cuando vaya al banco, a la tintorería, etc.
- Use las escaleras en lugar del elevador
- Estacione su carro algo lejos del lugar a donde usted vaya



## Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

¿Hace mucho frío para jugar afuera? Ayude a su niño a hacer zapatos de boxeo haciendo huecos enfrente de las cajas de cereales lo suficiente grande para que quepan sus pequeños pies. Camine en la casa con los nuevos zapatos.

Bocadillos saludables incluyen galletas de animalitos, pretzels y tiras de queso.

Comiendo afuera de la casa puede resultar que se consuma mas grasa. Así balancee la comida y los bocadillos con alimentos bajos en grasa que usted puede preparar en casa.



## Cocina De Niños

Esta es una receta para que usted y sus niños la preparen juntos. No esta hecha para que ellos la preparen solos. Se requiere supervisión y asistencia de un adulto. Involucrar a sus niños en la preparación de alimentos hace que ellos aprendan a cocinar y a tratar nuevas recetas y a disfrutar la comida.

### Mezcla De Cereales (use para un bocadillo)

#### INGREDIENTES

- 2 tazas de cereal (Chex, Cheerios, Corn Flakes)
- 1 taza de pasas
- 1 taza de nueces
- 1 taza de dátiles o otra fruta seca

#### INSTRUCCIONES

1. Ponga todos ingredientes en un recipiente grande.
2. Cubra y agite bien hasta que se mezclen todos los ingredientes.

Tiempo de preparación: 5 minutos  
Tiempo de cocinar: 0 minutos  
Calorías por porción: 140  
Total grasa por porción: 7 gramos



## Comidas Para Familias Ocupadas

### Quesadillas De Pollo 4 porciones

#### INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina (10")
- 1 lata (10 onzas) pollo en lata (de carne blanca)
- 2 cucharadas de salsa preparada en frasco gruesa (chunky)
- 1/2 taza de queso (Monterrey Jack), rallado
- 1/4 taza de cebolla blanca, picada

#### OPCIONAL

- 1/4 taza chiles verdes, picados
- un poquito de pimienta roja

Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocinar: 6-8 minutos  
Calorías por porción: 338  
Total grasa por porción: 14 gramos

#### INSTRUCCIONES

1. Caliente con anticipación el horno a 350 grados F.
2. Escorra el pollo completamente.
3. Mezcle la salsa, el pollo, la cebolla, la pimienta roja (opcional) y los chiles verdes (opcional).
4. Acomode las tortillas en una bandeja de hornear plana.
5. Coloque 1/4 parte de mezcla de pollo en una mitad de cada tortilla.
6. Coloque 1/4 parte del queso encima del pollo; doble la tortilla cubriendo la mezcla.
7. Cocine en el horno por 3 minutos; voltee y cocine el otro lado por 3-5 minutos o hasta que estén doradas.
8. Saque del horno y deje enfriar por 3 minutos; corte cada tortilla en 3 pedazos.

Color Me Healthy es patrocinado por...

