

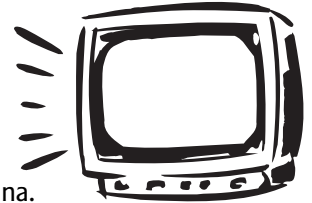


NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

SEPTIEMBRE

El Efecto Que Los Medios De Comunicación Tienen En Nuestros Hijos



Más de \$2 millones de dólares se gastan en publicidad dirigida a los niños. Los niños están expuestos a anuncios publicitarios, comerciales de televisión y logotipos todos los días; todos tratan de influenciar los deseos de los niños y cómo usted gasta su dinero. La publicidad mas influyente son los comerciales de televisión. Los niños ven un promedio de 50-100 comerciales todos los días, el resultado es de 20,000 a 40,000 comerciales por año.

¿Con millones de dólares que se gasta en la publicidad nosotros como consumidores que podemos hacer para proteger nuestra familia?

- Deje a sus hijos ver solamente uno o dos programas por semana.
- En lugar de prender el televisor, vaya afuera y sea activo. Camine o monte su bicicleta por su vecindario.
- En lugar de ver el televisor, anime a sus niños que dibujen, lean en voz alta o solo, canten y que hagan actividades afuera.
- Apague el televisor durante la hora de la comida.
- Empiece a educar a su niño sobre la publicidad y ayúdales a entender que las compañías quieren vender sus productos.



Comiendo Afuera Comiendo Saludable

Todos estamos ocupados con el trabajo y la familia que comer afuera se ha vuelto muy común. ¡Sin embargo, comer afuera resulta difícil comer saludable! Trate de limitar el número de veces durante la semana que comen afuera. Normalmente compartiendo una comida simple en la casa es más saludable.

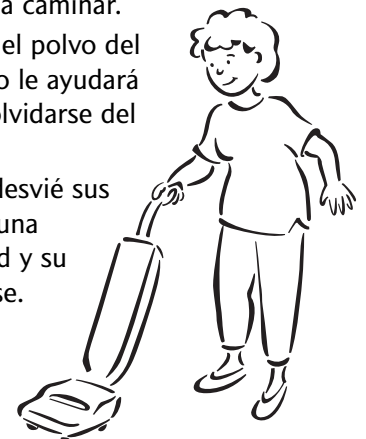
- Si está comiendo en un restaurante de comida rápida, traiga frutas frescas para el postre y pida leche en lugar de sodas.
- Muchos restaurantes ahora tienen información sobre el contenido de sus comidas. Compare la cantidad de grasa en diferentes comidas; trate de escoger comidas que contienen moderadas cantidades de grasa.
- Escoja un restaurante con opciones saludables.
- Comparta una comida con alguien en su familia. Las porciones que sirven los restaurantes son mucho más grandes que se debe de comer en una comida. Considere compartir un plato con su niño; a veces las comidas ofrecidas en el menú para los niños no son tan saludables como para los adultos.
- Escoja carnes asadas, al horno, sin jugo, sin salsas y sin empanizar.
- Escoja papa cocida u otra verdura en lugar de papas fritas.
- Cuidado con el aderezo y las salsas. Pida las salsas y aderezo al lado, de esa manera puedes controlar la cantidad que se usa.



En Lugar De Descontrolarse Con Sus Hijos Use La Actividad Como Una Alternativa

¿Tuvo un día lleno de estrés? ¿Las presiones de la vida se están acumulando y su niño le causa enfado? Trate estas sugerencias fáciles para ayudarle a controlar su estrés.

- Respire profundamente una o dos veces.
- Tome tiempo. ¿Estoy tan enojado(a) con mi niño o es el estrés del día?
- Escuche música. Cante y baile con su niño.
- Si tienes a alguien que cuide a su niño, deje que jueguen y usted vaya a caminar.
- Limpie, barra o quite el polvo del piso de la cocina. Esto le ayudará a limpiar la casa y a olvidarse del estrés.
- Antes de reaccionar desvíe sus frustraciones hacia a una actividad física—usted y su niño van a beneficiarse.



Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

Aumente los beneficios del desayuno. Agregue pedazos de manzana o plátano al cereal frío, avena o yogur. Sirva jugo de fruta fresca o de verduras con el desayuno y mande a los niños a la escuela con una manzana para que se la coman en el camino.

La actividad física fortalece el corazón, lo hace palpitar mejor y a controlar el estrés.

Haga cambios graduales No espere cambiar hábitos de comer de la noche a la mañana. Haciendo cambios muy rápidos y con mucha frecuencia, puede impedir un resultado exitoso. Haciendo cambios pequeños y gradualmente producen un impacto positivo y duradero en sus hábitos de comer.



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.

Ensalada de Frutas de Otoño

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 manzanas verdes (granny smith), cortadas en cubos
- 2 peras rojas, cortadas en cubos
- 1/2 taza de albaricoque secos, cortadas en tiritas
- 3 envases de (8-onzas) de yogur de baja-grasa de sabor de manzana o vainilla

INSTRUCCIONES

1. En un plato hondo, mezcle bien la miel con el jugo de limón.
2. Agregue la fruta y mezcle bien.
3. Para cada persona, ponga medio envase de yogur en un plato hondo pequeño y échele 1/2 taza de fruta. Sirva.



Comidas Para Familias Ocupadas

Pollo Guisado

6 porciones

INGREDIENTES

- 6 porciones de pollo (pechuga o piernas)
- 1 taza de agua
- 2 dientes de ajos pequeños, machacados o 1 cucharada de polvo de ajo
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharadita y media de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 3 tomates medianos, picados
- 1 cucharadita de perejil, picado
- 2 papas medianas, peladas y picadas
- 2 zanahorias pequeñas, picadas

INSTRUCCIONES

1. Quite el pellejo y los restos de grasa de las porciones de pollo.
2. En un sartén grande mezcle el pollo con el agua, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, los tomates y el perejil.
3. Cubra la mezcla completamente y cocine a fuego bajo por 25 minutos.
4. Agregue las papas y las zanahorias y continúe cocinando 15 minutos mas o hasta que el pollo y los vegetales estén blandos.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: 40 minutos

Calorías por porción: 206

Total grasa por porción: 6 gramos

Color Me Healthy es patrocinado por...

