



NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

NOVIEMBRE

Sugerencias Para Comer Saludable... Escoja Alimentos Saludables Para Una Dieta Sana

SEA PACIENTE. Niños pequeños puede que no estén interesados tratando nuevas comidas? Ofrézcales nuevos alimentos más que una vez.

SEA PLANIFICADOR. La mayoría de los niños necesitan uno o dos bocadillos además de las 3 comidas regulares diarias.

SEA BUEN EJEMPLO. Lo que hace vale más que lo que dices. Su niño aprende de ti como y que se come. Coma junto con su niño cuando es posible. Camine, corra y juegue con su niño, no se quede sentado(a). ¡Una familia que es activa es una familia que se divierte mucho!



SEA AVENTURERO(A). En la tienda, dígame a su niño que escoja una nueva verdura o fruta, dele varias opciones. En la casa su niño puede ayudarle a lavar y preparar la comida.

SEA CREATIVO(A). Ayúdale a su niño a inventar un nuevo bocadillo o sándwich usando dos o tres ingredientes saludables que usted le dé. Trate un nuevo pan o galletas saladas de trigo integral.

Háblele acerca de cuales grupos nutritivos están incluidos en el nuevo bocadillo o sándwich y porque saben sabroso. ¿El bocadillo es suave, crujiente, dulce, jugoso, masticable o colorido?



¡Se Encuentran Verduras En La Sección Congelada!

Verduras frescas son maravillosas, 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. A lo contrario que piensa la gente las frutas y verduras congeladas o enlatadas contienen muchos nutrientes. Es bueno tener frutas y verduras congeladas o enlatadas a la mano cuando estas apurada o cuando necesitas agregar algo mas a la comida. Trate estas rápidas y fáciles ideas:

- Agregue chicharos congelados a la ensalada. Simplemente los lavas con agua tibia y se descongelan y estarán listos para comer.
- Mantenga piña enlatada u otras frutas a la mano, use como postres ligeros, para agregarle al yogur congelado o para comer con cereal en la mañana. Escoja fruta que esta enlatada en su jugo en lugar de jarabes dulces.
- Caliente los ejotes en un sarten con un poco de salsa



Todos Podemos Ser Activos En El Otoño E Invierno

Es mas fácil ser activo durante la primavera y el verano cuando el clima esta bonito, pero hay muchas actividades que se pueden hacer afuera durante el otoño y invierno. No deje que el clima frío lo desanime:

- Vaya a mirar pájaros
- Limpie el garaje
- Recoja hojas
- Amontone leña
- Vaya a patinar en el hielo o andén
- Vaya a "trick or treating"
- Salte la cuerda
- Juegue en la nieve
- Vaya a caminar rápidamente

de soya para darle un sabor diferente.

- Agregue chicharos congelados o enlatados a la pasta macarrón con queso.
- Agregue maíz enlatado a la salsa preparada en frasco para darle más textura.
- Agregue brócoli congelado, cortado, (descongelado) al arroz.
- Agregue queso rallado a una mezcla de verduras congeladas.

Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

Planee actividades divertidas para la familia. Involucre a los niños planeando montadas en bicicletas o llevándolos al parque para un día lleno de diversiones.

Las comidas se hacen más agradables cuando se sirven pequeñas porciones y deje que su niño le pida más.

Coma las mismas comidas que sus niños, amenos que usted no pueda por alguna razón. Explíqueles porque.



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.

Zanahorias Bañadas En Jarabe De Arce (Maple)

INGREDIENTES

- 2 tazas de zanahorias pequeñas o miniaturas
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 3 cucharadas de jarabe de arce (maple)
- Un poquito de nuez moscada

INSTRUCCIONES

1. Vierta el jugo de naranja en un recipiente que sostenga 4 tazas y que se puede usar en la microonda.
2. Caliente un minuto en lo máximo. Agregue las zanahorias.
3. Rodee las zanahorias con en el jugo de naranja, cubriéndolas bien.
4. Cubra y cocine en la microonda de 8 a 9 minutos en lo máximo.
5. Mezcle otra vez, después agregue el resto de los ingredientes.
6. Cocine sin cubrir por 2 minutos en lo máximo.
7. Mezcle y chequee para ver si están cocidas. Cocine otro minuto más si es necesario.



NOTA: Deje que su niño prueba una zanahoria cruda mientras están cocinando las otras. Discuta la diferencia del sabor entre la zanahoria cruda y la cocida.



Comidas Para Familias Ocupadas

Sopa De Quince—Minutos

INGREDIENTES

- 1 lata (16 onzas) de frijoles norteños (northern beans)
- 1 taza de agua
- 1 cucharita (1 cubo) de caldo de pollo o res
- 2 latas (16-onzas) de tomate
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharita de sal de ajo (o sal regular)
- 1 cuchara de aceite o margarina (opcional)
- 1 paquete(10 onzas) espinaca congelada, picada
- 1/2 taza de pasta macarrón (en forma de codo o en otra forma)

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola de 2-cuartos, combine todo los ingredientes menos la espinaca y la pasta. Caliente hasta que el líquido hierva.
2. Revuelva la espinaca desmenuzándola; hierva otra vez.
3. Agregue la pasta y cocine a fuego lento hasta que la pasta este blanda, más o menos de 6 a 8 minutos.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocinar: 6 – 8 minutos

Calorías por porción: 106

Total grasa por porción: 1 gramo

Color Me Healthy es patrocinado por...

