

BE ACTIVE KIDSSM



Para Padres y Familias *Volumen 6, Invierno 2007*

Bienvenido a Be Active Kids, un plan de educación innovador e interactivo sobre la nutrición, actividad física, y seguridad alimentaria para niños de cuatro y cinco años de edad. Para más información: www.beactivekids.org.

¿Sabía usted?

¿Está cansado de prepararle frijolitos a su familia y que su niño le diga, “¡Ya me aburrí!”? Entonces, le encantarán las sugerencias de abajo sobre cómo crear bocados saludables y actividades divertidas en casa este invierno.

Bocados

Licados de fruta: Licue yogur descremado, leche, y plátano (guineo), arándanos, frambuesas, o duraznos congelados.

“Veleros” de atún:

Prepare una ensalada de atún muy sencilla, combinando atún enlatado (después de escurrir el agua), con salsa de pepinillo, y mayonesa de dieta. Coloque la ensalada sobre la mitad de un panecillo integral con un totopo triangular arriba para formar el “velo”.

Travesuras de animales:

Encuentra fotos de animales en un libro o revisita y colócalas por todo el cuarto. Salta hacia cada foto, y muévete como piensas que el animal de la foto se movería. Debes saltar a cada foto y hacer los movimientos.

Pizzas en miniatura: En la mitad de un panecillo inglés, coloque salsa para pizzas, queso mozzarella, y verduras picadas. Caliéntelo en el microondas por 20 segundos o hasta que se derrita el queso.

Paletas de plátano: Pele un plátano y córtelo en cuatro pedazos. Injerte un palito de paletas en un extremo de cada pedazo. Combine 2 cucharadas de jugo de naranja y 2 cucharadas de miel y bañe los plátanos en la mezcla. Páse el plátano por cereal machacado y congélelo.

Juegos infantiles

Paraguas en la lluvia: Párate en el centro de un cuarto con una paraguas cerrada. Camina, brinca, o salta hasta que el paraguas se levanta, señalando que ya empezó a llover. Acurrúcate bajo el paraguas para que te mantengas seco hasta que salga de nuevo el sol. Repetir.

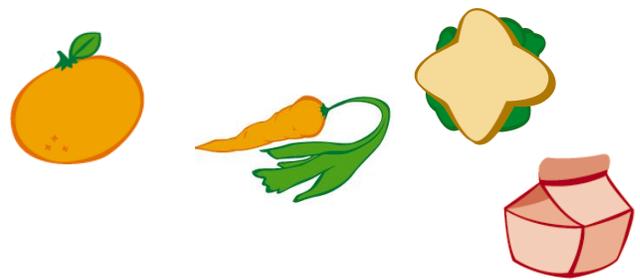
Roca de Volcán: Siéntate en el piso y pasa una pelota en el piso entre tú y otra persona lo más rápido posible, contado atrás desde el 10 (10, 9, 8, 7, etc.) Cuando llegas al cero, la persona con la pelota se para y empieza a brincar cinco veces como una erupción volcánica. Repetir.

Actividades Físicas para Niños Activos

Propósitos de Año Nuevo para toda la Familia

¿Quiere que su familia tenga un comienzo saludable este año del 2007?
¡No teme empezar en el invierno! Lea las sugerencias de abajo para ver cómo empezar a cumplir sus propósitos:

- Comprométase a **dar un paseo familiar** después de cenar, por 30 minutos, un mínimo de 3 veces por semana. Aproveche el clima más cálido de este año para salir afuera. Si está nevando o está helado, camine en algún centro comercial o gimnasio público local, o aún por sus propias escaleras en casa.
- Comprométase a pasar **menos tiempo frente la pantalla**. La Academia Pediátrica Americana recomienda que los niños no deben pasar más de una o dos horas cada día frente los medios de comunicación (televisor, videojuegos, o computadoras). Empiece a incorporar otras actividades para su familia en vez de solo sentarse frente la pantalla.
- Comprométase a crear **noches de actividades divertidas en familia**. Una o dos veces por mes, cada miembro de la familia puede escoger una actividad física para salir a divertirse en familia. Pueden probar caminar con raquetas de nieve, excursiones a pie, boliche, escalada en roca artificial, natación en una piscina interior, o tomar un curso en algún centro recreativo local.



Comidas Saludables para Niños Activos

- Para proveer una variedad de vitaminas y minerales, en cada cena trate de crear un plato lleno de diferentes colores. Acuérdesse, puede que un niño tenga que probar una comida hasta 10 veces hasta que le empiece a gustar. ¡Sea paciente y ofrezca una variedad de opciones!
- **Rojo:** manzanas rojas, uvas rojas, arándanos agrios, cerezas, toronjas rosas, pimientos rojos, papas rojas, tomates, remolachas
- **Naranja/ Amarillo:** mango, naranjas, duraznos, piñas, clementinas, calabaza cidra o amarilla, zanahorias, maíz dulce, batatas
- **Verde:** aguacate, manzanas verdes, uvas verdes, kiwi, peras verdes, espárrago, brécol, judías verdes, apio, pepino, verduras de hojas, lechuga, guisantes, pimientos verdes, espinaca, calabacín
- **Azul/ Púrpura:** moras, arándanos, ciruelas, pasas, col lombarda, berenjena
- **Blanco:** plátanos, duraznos blancos, peras blancas, coliflor, hongos, papas, maíz blanco

Fuente: www.5aday.com



Seguridad Alimentaria Divertida

¡Sabrosas Sobras! El invierno es buena temporada para cocinar comida extra y guardarla para almuerzos o cenas posteriores. Todas las sobras se deben utilizar en 3 a 4 días, y es buena idea congelar las comidas cocidas que no se usen durante el tiempo especificado. ¡Póngale etiquetas para identificar el contenido y las fechas para que no se le olvide qué es!

