

## Extensión

### Noviembre de 2017 Newsletter

Visite la página de Web de  
Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información con-  
tacte la oficina de la Extensión  
más cercana o visite el  
sitio de Web  
[extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu)

Los artículos encontrados en  
Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero pu-  
eden ser reproducidos  
totalmente sin ninguna modi-  
ficación si se acredita  
a Family Matters, Family and  
Consumer Sciences,  
Colorado State University  
Extension. Para cualquier  
otro tipo de solicitud, contacte  
al autor.

Los programas de Extension  
son accesibles sin  
discriminación.  
Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## Estilos de vida conscientes

*Shelby Rundell-Le, Agente de 4-H Youth Development/Family & Consumer Science, Condado de Gunnison*

Cuando alguien le dice que sea consciente, no es acerca de cuidar su conducta. Ser consciente es poner atención a la forma que vive su vida. Una conducta consciente incluye tomar decisiones concientizadas en su vida diaria, como por ejemplo hacer selecciones saludables de alimentos, dejar de comer cuando se sienta uno satisfecho o elegir más actividad física. Hay un sinnúmero de beneficios por ser consciente. Darse cuenta de lo que el cuerpo necesita y tomar decisiones bien pensadas pueden liderar un estilo de vida saludable completo. Aun los cambios pequeños en las selecciones pueden acumularse para incrementar la energía, mejorar cómo nos sentimos y reducir los problemas de salud tanto en los niños como en los adultos.



### Alimentación consciente

Cuando nosotros elegimos seleccionar alimentos saludables, practicamos la alimentación con conciencia. El comer más lentamente y disfrutar de los sabores también se considera comer con conciencia. En esto se incluye el desarrollar la conciencia acerca de los alimentos y cómo éstos proveen energía al cuerpo. También envuelve el poner atención en cómo los alimentos nos afectan física, emocional y mentalmente aparte de cómo encontramos confort en el comer.

### Movimiento con conciencia

El ser consciente también incluye la actividad física. Notar cómo se siente uno antes, durante y después de hacer alguna actividad física o de hacer ejercicio es parte del movimiento consciente. Cambios simples tales como estiramientos, el tomar unas caminatas durante las mañanas, el estacionarse lejos de nuestros destinos o aspirar las alfombras pueden marcar una gran diferencia con el paso del tiempo. El estar activos promueve un desarrollo saludable tanto en los niños como en los adultos, permitiéndonos ser parte de la vida de nuestra familia con el paso de los años. El ser activos puede ser diferente para cada uno. Sin importar la edad o el género, es posible que haya algo que usted disfrute hacer.

### Involucrando a los niños

Los niños tienen una curiosidad e interés naturales tanto para los alimentos como por la actividad física. Es de gran valor lograr que se involucren temprano en la vida ya que estas acciones son la infraestructura de su relación con un estilo saludable después en la vida.

Los niños pueden empezar por aprender hábitos de alimentación saludables temprano en la vida. Tanto los bebés como los infantes canalizan sus sentidos cuando se alimentan. Ellos sienten, huelen, miran y prueban sus alimentos antes de decidir ingerirlos. Típicamente, entre más pequeños los niños más cercanos se encuentran a practicar una alimentación consciente.

Como padres, es de gran importancia utilizar técnicas de alimentación consciente para animar a los a niños a seleccionar alimentos saludables y reconocer, por sí mismos, cuándo ya se sienten satisfechos.

### Estrategias para el éxito

1. **Involucre a los niños en la selección y preparación de alimentos.** Los niños aprenden haciendo, así que hágalos participar en la planeación de menús y en la compra de alimentos. Hágalos sus asistentes en la preparación y cocción de comidas. Déjelos lavar y mezclar las comidas. Los niños

son capaces de poner la mesa y de seleccionar las bebidas. Haga que se emocionen acerca de las comidas y de alimentarse haciéndolos parte de la actividad. Al concientizarlos de toda la progresión de la preparación de alimentos, son animados a encontrar gozo por las comidas que consumen y a desear querer probar otras.

2. **Hablen sobre la comida.** Eduque a los niños acerca del valor de saber elegir alimentos saludables y por qué sus pequeños cuerpos en desarrollo los desean. Trate de no marcar los alimentos como “malos” o “buenos”, es mejor ayudarlos a entender por qué los alimentos saludables son buenos para ellos.
3. **Sea un buen modelo.** Los niños tienen la habilidad de replicar su actitud y creencias acerca de los alimentos. Es importante que ellos vean a sus padres elegir y comer una variedad de alimentos saludables sin ningún tipo de vacilación y que los vean dejar de comer cuando se sienten satisfechos.
4. **Explore nuevos alimentos.** Cuando los niños comen utilizan sus sentidos más de lo que nos damos cuenta. Prueben alimentos con nombres raros y experimente con texturas y colores diferentes. Enséñeles a los niños a preparar comidas con alternativas, tales como coliflor en puré o brócoli frito.
5. **No premie el comer saludable con algo que no lo es.** El premiar a los niños con algo no saludable por comer algo bueno no los ayudará a desarrollar hábitos de alimentación consciente. En cambio, esto les enseña a asociar el comer verduras con incomodidad/dolor y a ligar las cosas dulces con éxito y placer. En su lugar, premie a los niños por sus elecciones saludables con ánimo, actividades o juegos, mientras se mantienen los postres como premios ocasionales, no conectándolos nunca con la hora de la comida.



## Hablemos

Ayude a los niños a establecer conductas conscientes temprano en la vida, con actividades físicas y con patrones saludables de alimentación. Adoptando prácticas básicas, usted puede ser un modelo de valor para sus niños. No importa la temporada, esté activo con sus niños tanto en interiores como al aire libre. Visite un laberinto de maíz, vaya a elegir calabazas al campo, rastrille las hojas y ¡deje que los niños salten sobre los montones!

## Receta para la salud:

### Pizza de corteza de coliflor

#### Ingredientes para la corteza:

- ½ cabeza de grande coliflor (o unas dos tazas de coliflor desmenuzada)
- 1 huevo grande
- 1 taza de queso tipo mozzarella finamente desmenuzado
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de ajo picado, seco o fresco
- ½ cucharadita de cebolla en polvo

#### Coberturas:

- ½ taza de salsa para pizza
- ½ taza de queso tipo mozzarella desmenuzado
- Verduras de su elección

Precalentar el horno a 232° C (450° F). Usando un procesador, procese la coliflor en gránulos pequeños. Transfiera la coliflor a un tazón para microondas. Ponga en el microondas los gránulos de coliflor hasta que se sequen, unos 8 minutos. Permita que los gránulos se enfríen unos 5-10 minutos, y entonces mezcle



los ingredientes restantes hasta que queden bien combinados. Transfiera los ingredientes para la cubierta a una sartén de teflón. Presione los ingredientes hasta formar la cubierta en la forma deseada, ponga spray ligeramente sobre la superficie y hornee durante unos 15 minutos o hasta que se dore. Retire la cubierta del horno y suba la temperatura para asar. Ponga salsa sobre la cubierta, espolvoree con queso y con los ingredientes restantes. Ase la pizza unos 3-4 minutos, hasta que las cubiertas se suavicen y el queso se haya derretido. Corte en piezas y sirva inmediatamente. Adaptado de Kendall Reagan Nutrition Center, Colorado State University