

## Extensión

### Diciembre 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-  
den 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 Extensión  
son accesibles sin  
discriminación.  
**Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.**

## ¿Es usted un modelo saludable a seguir?

*Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor Condado de Eagle*

¡Vea quién está mirando! Los niños pequeños aprenden observando. A ellos les gusta hacer lo que los padres hacen ya que les gusta mucho copiar los amaneramientos de sus padres. Ellos lo miran para ver qué es lo que usted come o toma.

Los padres son la influencia más importante en los niños. Los niños por lo regular miran a sus padres como modelos a seguir en la vida. Usted puede hacer varias cosas para ayudarlos a desarrollar hábitos saludables de alimentación en sus vidas, pero el modelar un estilo de vida saludable es lo más esencial. Usted tiene que enseñar por ejemplo. Permita que los niños lo vean practicar lo que usted pide de ellos.



Consejos para beneficiar la salud de sus niños ahora y en el futuro:

1. Pruebe nuevos alimentos. Sirva nuevos alimentos al principio de la comida, cuando todos tienen más hambre. Ofrezca solamente un nuevo alimento a la vez, pero sírvalo al lado de un alimento que a los niños les guste mucho. Cada miembro familiar puede tomar turnos para describir el aroma, textura y sabor del nuevo alimento en la mesa.
2. Ofrezca una variedad de alimentos. Los niños que comen una variedad de alimentos obtienen los nutrientes que necesitan a partir de diferentes tipos de alimentos (frutas, verduras, granos enteros, proteína y calcio).
3. Incorpore más actividades físicas durante el día. Permita que sus niños lo vean activo. Involucra a toda la familia. Camine, corra, nade o simplemente juegue con su niño. Inventen juegos para ver quién puede hacer el mayor número de saltos o sentadillas. Los padres deben ayudar a sus niños a alcanzar una hora de actividad física al día.
4. Limite el tiempo para ver TV o para estar frente a la computadora a 2 horas, o menos, al día. Esto no incluye hora de tareas, solamente el tiempo recreacional o de entretenimiento.
5. Sea creativo y cocinen juntos. El cocinar juntos es una excelente manera de pasar tiempo con los niños. Ellos pueden ayudar para encontrar recetas divertidas. Corte el pan para sándwiches con figuras usando cortadores de galletas. Permítalos ayudar en el mezclado de alimentos o a poner la mesa.
6. Ofrezca los mismos alimentos a todos. Evite el estilo “no hay para todos” haciendo platos diferentes para agradar a cada persona. El no hay para todos les enseña a los niños que ellos obtienen lo que ellos quieren comer. El ofrecer los mismos alimentos a cada miembro de la familia ahorrará tiempo y dinero.
7. Limite el consumo de refrescos o bebidas azucaradas. Los refrescos no tienen ningún valor nutricional pero sí tienen altas cantidades de azúcar. Mucha gente no se da cuenta de los efectos negativos que el consumo excesivo de azúcar tiene en el cuerpo. En su lugar tomen agua o leche baja en grasa.

8. Premie con atenciones en lugar de comida. Ayúdeles a los niños a sentirse especiales usando palabras de ánimo, abrazos y su tiempo en lugar de ofrecer dulces y premios. Los dulces tienen calorías vacías y muy poca nutrición. Sugiera que su familia forme una lista de premios divertidos que no se conformen de alimentos y que no cuesten mucho.
9. Coma con conciencia. Relájese, mastique su comida y comparta las comidas. Comparta una comida divertida dejando a un lado el estrés. Apague el teléfono y la televisión. Enfóquense en el uno al otro a la hora de la comida.

## Hablemos

Enséñeles a los niños sobre los alimentos. Existen muchos libros donde podemos leer acerca de los alimentos y de dónde vienen. Discutan acerca del origen de las verduras, frutas, granos, leche y alimentos proteínicos. Ayude a sus niños a ayudar a toda la familia a comer de todos los diferentes grupos de alimentos. Hable sobre las maneras que la familia pudiera incrementar las porciones de frutas y verduras que todos comen cada día. Una dieta rica en frutas y verduras provee vitaminas y minerales, importantes para apoyar el crecimiento y desarrollo de los pequeños. Al demostrar cómo tomar las más saludables decisiones ahora, usted puede ayudar a sus niños a hacer las mejores decisiones cuando ellos sean mayores.



## Receta para la salud:

### Manzanas y camotes al horno. 6 porciones



#### Ingredientes:

- 5 camotes (cocinados)
- 4 manzanas
- ½ taza de azúcar moreno
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de margarina
- 1 cucharadita de nuez moscada
- ¼ de taza de agua caliente
- 2 cucharaditas de miel

#### Indicaciones:

1. Hierba los 5 camotes en agua hasta que queden casi suaves.
2. Después que se hayan enfriado los camotes, pélelos y rebánelos.

3. Retire las cáscaras de las manzanas. Retire los centros y rebánelas.
4. Precaliente el horno a 204° C (400° F)
5. Engrase una cacerola con mantequilla o margarina.
6. Ponga una capa de camotes en el fondo de la cacerola.
7. Añada una capa de rebanadas de manzana.
8. Añada un poco de azúcar, sal y unos pedacitos de margarina a la capa de manzanas.
9. Repita los pasos 6,7 y 8 para obtener más capas de camotes, manzanas y azúcar/sal.
10. En la capa superior de manzanas, espolvoree el resto del azúcar moreno y los pedacitos de margarina.
11. Espolvoree en la capa superior la nuez moscada
12. Mezcle el agua y la miel. Ponga la mezcla sobre la capa superior.
13. Hornee por unos 30 minutos hasta que las manzanas se suavicen.

Receta de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/baked-apples-and-sweet-potatoes>