

Extensión

Febrero de 2014 Newsletter

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

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación 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.

¡Usted tiene la fuerza!

*Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor,
Extensión de Colorado State University, Condado de Arapahoe*

Usted influye más de lo que piensa en lo que los niños comen. Los alimentos que están a su alcance para comer como bocadillos o comidas hacen una gran diferencia en lo que los niños consumen diariamente.

¿Qué alimentos están a la mano en su casa?

¿Qué alimentos ofrece usted como bocadillos o en las comidas?

Si usted quiere que los niños consuman bocadillos saludables haga que frutas, verduras, y productos de grano entero y lácteos bajos-en-grasa se encuentren al alcance de todos.

A los niños no se les debe forzar a que coman alimentos que no les gustan ni dejar que ellos consuman más de lo necesario. Los bocadillos que ellos elijan para saciar sus necesidades deben ser determinados por aquellos que los padres provean. Ofrézcales a los niños dos o tres opciones saludables y permítales decidir qué comer. Los niños por lo general disfrutan de comer esa comida si es una selección personal.

Consejos:

Haga que frutas y verduras sean fáciles de ver:

- Siempre tenga un recipiente con fruta fresca y limpia.
- Ponga frutas y verduras frescas cortadas en un estante del refrigerador. Asegúrese que estén a la altura de la vista de su/s niños/as.
- Prepare por adelantado bocadillos de frutas y verduras de su refrigerador:
- Mezcle verduras frescas picadas y cubitos de queso bajo-en-grasa con pasta y aderezo italiano también bajo-en-grasa.
- A los niños les encanta meter verduras frescas en aderezos tipo ranchero bajos-en-grasa. Corte y pele verduras (zanahorias, apio, pimientos, tomatitos cereza, champiñones, brócoli, vainas de guisantes tiernas, jícama, etc.) y guárdelas, por porciones, en bolsas o en contenedores en el refrigerador, con el aderezo cercano a ellos.
- A los niños también les gusta sumergir sus frutas frescas como arándanos, plátano y rodajas de manzana, etc. en yogurt bajo-en-grasa o en mantequilla de cacahuete. Sumerja las rodajas de manzana y plátano en jugo de piña o de naranja para evitar que las rodajas cambien de color. Guarde la fruta cortada por porciones en bolsas de plástico o en un tazón cubierto en el refrigerador.
- Los enrollados de tortilla son una divertida forma de ofrecer verduras ralladas y queso bajo-en-grasa. Unte en una tortilla de grano entero una capa delgada de un aderezo bajo-en-grasa o de crema agria, luego espolvoree con zanahoria, col, o calabacitas ralladas y queso. Enrolle la tortilla ajustadamente. Cubra el enrollado y póngalo en el refrigerador. Cuando el enrollado esté firme córtelo en círculos de 2,5 cm y sírvalos.



Hablemos:

Aceptémoslo, si usted tuviera hambre y alguien le ofreciera ya sea un helado, un tazón de papitas fritas, una dona de chocolate o una manzana; ¿cuál elegiría? Así que, no espere que los niños seleccionen correctamente tampoco. Ofrézcales a los niños dos o más opciones saludables, como por ejemplo una manzana, un plátano o trozos de zanahoria y aderezo. Las galletas y leche ocasionales no son un problema como golosina de vez en cuando. Pero, como elección diaria puede volverse un hábito que es difícil de romper. Sus palabras y acciones influyen las actitudes y sentimientos de su familia acerca de la comida. Los niños más pequeños aprenden a comer a partir de usted. Coma y disfrute frutas y verduras y así los niños lo harán también.

Receta para la salud:

Las siguientes recetas para preparar aderezos son excelentes para servir con una variedad de verduras lavadas y cortadas como zanahorias, apio, pimientos, brócoli, coliflor o tomatitos cereza, etc.

Aderezo de Mostaza con miel

Ingredientes:

- ¼ de taza de yogurt regular sin grasa
- ¼ de taza de crema agria baja-en-grasa
- 2 cucharaditas de miel
- 2 cucharaditas de salsa de mostaza marrón

Indicaciones:

Mezcle todos los ingredientes juntos. Guarde en un recipiente cubierto en el refrigerador. Hace 4 porciones.

Aderezo Curry

Ingredientes:

- 1 taza de crema agria baja-en-grasa
- 1 taza de yogurt regular sin grasa
- 1 cucharada de polvo curry
- ½ cucharadita de sal

Indicaciones:

Mezcle todos los ingredientes juntos. Guarde en un recipiente cubierto en el refrigerador. Hace 16 porciones.

Aderezo de aguacate

Ingredientes:

- 2 aguacates maduros de tamaño mediano
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de mayonesa baja-en-grasa
- ¼ de taza de salsa
- 1/8 de cucharadita de sal

Indicaciones:

Lave, pele y pique los aguacates. Ponga el aguacate con el jugo de limón, añada la salsa, mayonesa y sal. Machaque todo con un tenedor, hasta que se ponga cremoso. Cubra y guarde en el refrigerador. Hace 10-12 porciones.

Recetas adaptadas de: Maximizing the Message: Helping Moms and Kids Make Healthier Food Choices, USDA, FNS.

