

Extensión

Octubre
de 2016
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 www.ext.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 Extension
son accesibles sin
discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Celebraciones saludables tanto en casa como en la escuela

Kaye Kasza, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Área Suroeste

El otoño nos trae muchas celebraciones a la casa, la escuela y a nuestras comunidades. Estas ocasiones especiales son una parte importante del desarrollo social de los niños. El celebrar estas ocasiones especiales los ayuda a desarrollar un fuerte sentimiento de identidad y los acerca sentimentalmente a sus familiares. Las tradiciones familiares significativas les dan a los/as niños/as un fuerte sentido de sí mismos/as. Cumpleaños, nuevos compañeros de clase, graduaciones y fiestas en general son todos para celebrar. Use estos eventos para compartir y aprender sobre costumbres y celebraciones en otras comunidades y culturas.

Haga que las comidas y bebidas sean parte de la celebración, no el centro de atención. Con algunos cambios, el enfoque de las fiestas puede cambiar de comidas poco saludables a diversión altamente saludable. Ofrezca sabrosas comidas saludables de todos los grupos de alimentos de manera activa. Disfrute de sus manjares favoritos solo en ocasiones, pero haga de las comidas poco saludables la excepción no la norma al hacer las cosas. Todo cabe en una dieta saludable cuando se come con moderación.



Haga de la comida y el ejercicio saludables una parte divertida de las fiestas y eventos.

- Enfóquese en la fiesta, la persona o el evento en lugar de hacerlo en la comida. Las comidas y bebidas deben ser complementarias a la diversión, no el evento principal.
- Haga que los hábitos saludables sean parte de sus celebraciones. Incluya juegos para lograr que todos entren en movimiento y disfruten del hecho de estar juntos. Los niños necesitan estar físicamente activos por al menos 60 minutos, y los adultos 30, la mayoría de los días.
- Planee diferentes actividades: activas y tranquilas, interiores y exteriores, individuales y grupales. Busque actividades que todos puedan hacer.
- Haga que los alimentos se vean festivos. Incluya frutas y verduras coloridas o decórelas con nueces o semillas.
- Recuerde servir los alimentos con cuidado. Mantenga los alimentos calientes calientes y los fríos fríos. No deje los alimentos perecederos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Pruebe algunas recetas saludables. Busque formas de disminuir azúcares añadidas, sal y grasa saturada cuando prepare sus recetas favoritas.
- Inclínese por las frutas y verduras. MyPlate recomienda que llenemos nuestros platos con frutas y verduras. Elija frutas o verduras crudas o al vapor. Estas son excelentes fuentes de fibra, vitaminas y minerales. Limite los postres de fruta con cantidades grandes de azúcares añadidas.
- Elija granos enteros, como pan de trigo-entero, arroz entero, cebada y avenas. Estos alimentos tienen altos contenidos de fibra, la cual todos nosotros necesitamos.
- Limite los añadidos cremosos, aderezos y salsas. La mayoría de los norteamericanos necesitan consumir menos sodio o grasas saturadas, y aquellos productos son, por lo general, altos en éstos componentes.
- Sirva los alimentos en pequeñas porciones. Incluya sus comidas favoritas festivas en porciones apropiadas.
- Ofrezca bebidas frescas que plazcan pero sin azúcares. Añada rodajas de fruta o hielos hechos con 100% de jugo o agua.
- Por sobre todo, enfóquese en disfrutar de los amigos y familia. Las personas son lo más importante del evento

Hablemos

Haga partícipes a los niños en la planeación de la fiesta. Hábleles acerca de las razones por las que ha hecho los saludables cambios. Celebre la cultura tradicional de los/as niños/as con artesanías tradicionales, juegos e historias. Reemplace el “pastelito tradicional” con algo nuevo. Trate de pintar un anuncio de cumpleaños grande, crear un gorro de cumpleaños o alguna otra actividad especial. Por medio de sus acciones, demuéstrele a su familia cómo divertirse y tener una vida saludable. Casi siempre, los niños siguen el ejemplo de los adultos que los rodean. Facilite que sus niños tomen decisiones saludables.

Haga que el movimiento sea parte de cada celebración:

¡Únase a la diversión y actúe como un/a niño/a!

- Salgan a dar una caminata después de la comida
- Lancen la pelota
- Busquen cosas “perdidas”
- Realicen un concurso de baile
- Jueguen a tirar herraduras o disfruten de un partido de bádminon
- Vuelen papalotes
- Visiten su parque local
- Pinten artísticamente la acera con tiza
- Jueguen a reconocer los animales
- Desarrolle un curso de obstáculos
- Hagan un muñeco de nieve



Receta para la salud:

Budín de calabaza: ¡Un postre realmente “cool”!

6 porciones

Ingredientes:

- 1 lata 425g (15 onzas) de calabaza
- 1/4 - 1/2 cucharadita de especia de sabor de calabaza
- 1 1/2 tazas de leche baja en grasa
- 1 paquete 100g (3,5 onzas) de budín instantáneo sabor vainilla

Indicaciones:

1. En un tazón para mezclar grande, mezcle la calabaza y la especia con una cuchara de madera.
2. Lentamente añada la leche y mezcle todo perfectamente.
3. Añada el budín instantáneo y mezcle cuidadosamente por un minuto más o menos, hasta que se espese.
4. Refrigere hasta que se vaya a servir.

Receta: K-State Research and Extension, <http://www.kidsacookin.org/easy/index.html>

