

Extensión

Mayo
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

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.

JUEGUE: ponga un poco de actividad en su día

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

El estar físicamente activo es esencial para el desarrollo de los niños pequeños. La actividad física fortalece los músculos, pero, ¿sabe que es también importante para el desarrollo del cerebro? Los niños pequeños que practican 60 minutos de actividad física al día tienden a mantener un peso saludable y desarrollan huesos y músculos fuertes. El juego, en forma de actividad física, ayuda a implementar el balance y la coordinación de los niños. El mantener a los niños activos también ayuda a prevenir o reducir el peligro de desarrollar enfermedades crónicas tales como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón e hipertensión. El estar físicamente activo también implementa nuestro humor.



Jugar no es solo para niños, ¡los adultos también se benefician! La incorporación de actividades físicas en su día proveen valor físico mental y social. El practicar juegos físicos ayuda a los niños a aprender hábitos saludables de por vida. Anime a sus preescolares a jugar activamente varias veces al día. Lo bueno es que los 60 minutos necesarios no tienen que suceder al mismo tiempo. Se puede completar el tiempo requerido en varios periodos durante el día. El fijar horas de actividad durante el día, o la semana, les dará a usted y su niño con un horario consistente, el cual es más fácil de realizar.

Consejos para el éxito:

Los niños pequeños necesitan tener oportunidades diarias para usar sus músculos grandes; por ejemplo correr, saltar y trotar sirven para desarrollar esas habilidades de los músculos mayores. Los adultos participando con sus niños promueven el estar físicamente activos. Entre algunas actividades físicas que pueden hacerse en interiores, durante los días fríos, se incluyen: actuar una historia, bailar con música, jugar juegos como escondidas y seguir al guía. Las actividades al aire libre son ilimitadas, como por ejemplo caminatas familiares, cachar pelotas, caminar para observar la naturaleza, patear una pelota o jugar al destochín. Solamente recuerde enfocarse en la diversión, no en el desenvolvimiento del niño. Tanto los adultos como los niños ganan si todos se están moviendo, divirtiéndose y estando activos diariamente.

Hablemos

La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda que el tiempo que se pase frente a una pantalla, televisión o móvil, debe de limitarse a menos de 2 horas por día. Ponga una regla donde nadie en la familia (incluyendo a los adultos) pase más de 2 horas diarias viendo televisión, jugando videojuegos, usando tabletas o jugando en la computadora o participando en redes sociales (excepto cuando se hacen tareas escolares o trabajo). Discutan qué hora del día es la mejor para estar frente a una pantalla y qué es lo apropiado para un niño pequeño. Hablen

sobre los beneficios de retirar televisiones y pantallas de los dormitorios y de solo tenerlos en áreas familiares. En lugar de pasar tiempo frente a una pantalla, pasen tiempo juntos caminando, escalando, jugando deportes o haciendo otras actividades o bailando con música. Evite tener la televisión encendida durante las comidas. Estos momentos deben ser para que la familia se comunique. Sea un modelo y ponga límites en su propia inactividad. Además, controle el tiempo que usted pasa con sus móviles. Los niños pequeños aprenderán que esto es parte de una vida saludable si lo ven actuar de esta manera.

Para mayor información sobre JUEGUE: ponga un poco de actividad en su día, vea el sitio Web de Colorado State University website: <http://www.liveeatplay.colostate.edu/>

<http://www.liveeatplay.colostate.edu/play/physicalactivity/firststep/activity.pdf>

Receta para el éxito: Mariposa comestible

Diseñada con los niños en mente, esta receta le da un nuevo giro a la hora de comer bocadillos. Pruebe con diferentes hortalizas o fruta seca para tener una forma de “mariposa” diferente.

Ingredientes:

- 3 apios (tallos)
- 12 “pretzels” (grandes, de 3 anillos)
- 6 cucharadas de crema de cacahuete cremosa
- 3 cucharadas de pasas

Indicaciones:

1. Lávese las manos así como las áreas de preparación
2. Lave perfectamente el apio bajo una corriente de agua
3. Corte el apio en mitades, de manera transversal
4. Llene el centro de cada tallo de apio con una cucharada de crema de cacahuete. Esto será el cuerpo de la mariposa.
5. Añada dos “pretzels” para formar las alas de la mariposa.
6. Use piezas extras de “pretzels” para darle antenas y use las pasas para decoración.

Fuente:

Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System, Expanded Nutrition Program



Sándwich de ensalada de pollo con manzana

Ingredientes:

- 1/4 de libra de pollo cocido y deshebrado
- 1 taza de apio picado (un tallo)
- 1/2 taza de manzana picada (una manzana)
- 1/3 de taza de mayonesa ligera
- El jugo de un limón amarillo
- 1 paquete de pasas (caja pequeña, 42g)
- 8 rodajas de pan de trigo entero
- 1 taza de nueces (opcional)

Indicaciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón, excepto el pan
2. Haga 4 sándwiches con el pan de trigo entero