

Abril de 2017

Una manera saludable de crecer

¡Muévase más en abril!

Celebre el Día Nacional de la Caminata el 5 de abril de 2017.

Libros sobre nutrición y actividades físicas:

- ***Growing Colors* de Bruce McMillan:** ¡deléitese con imágenes a todo color de frutas y verduras, y aprenda cómo crecen!
- ***Silly Sally* de Audrey Wood:** ¡camine, avance y retroceda sobre sus pasos siguiendo los movimientos que se describen en la historia!

Receta del mes: permita que sus hijos le ayuden a cortar los tallos leñosos de los espárragos al preparar estos tacos de espárragos.

Ingredientes:

- 900 g (2 libras) de espárragos (2 racimos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 paquete de tortillas de maíz
- Opcional, para servir:
- Cotija u otro queso blanco desmenuzable
- Lima
- Aguacate, en rodajas



Actividades de nutrición: durante la comida, hable con sus hijos sobre los espárragos:

- ¿A qué saben? ¿Son blandos? ¿Crujientes? ¿Dulces? ¿Salados?
- ¿Cómo crecen los espárragos? (Las raíces crecen debajo de la tierra; los espárragos crecen sobre el suelo).
- ¿De qué color son los espárragos? ¿Qué otras verduras son verdes?

Instrucciones:

- Corte el extremo leñoso y duro de la raíz de cada espárrago. Lávelos y sacúdalos para secarlos. Corte cada espárrago por la mitad.
- Ponga una sartén grande y ancha en el fogón, y caliéntela a fuego medio. Añada el aceite de oliva y mueva la sartén para cubrir todo el fondo con el aceite. Añada los espárragos y cocínelos, removiendo durante 3-4 minutos. Pruebe los espárragos (deben estar un poco firmes). Espolvoree con una pequeña cantidad de sal para darles sabor.
- Caliente las tortillas de maíz en un microondas, o si lo prefiere, una por una en una sartén caliente.
- Monte su taco rellenando una tortilla con espárragos y los aderezos que prefiera. ¡Con queso desmenuzado, un poco de jugo de lima y una rodaja de aguacate están deliciosos!

Crédito de la receta y la actividad de nutrición: www.harvestforhealthykids.org

Esquina del bienestar familiar: ¡realice ejercicio con su familia durante abril y más allá con estos consejos!

- **Cree tarjetas de tareas activas.** Deje que cada miembro de su familia dibuje una tarjeta por día con una tarea activa diferente que deba realizarse. Limpiar después de la cena, sacar al perro a pasear, sacar la basura, doblar la ropa de la colada y vaciar el lavaplatos son todas buenas maneras de activar a su familia, levantarlos del sillón y de hacer las tareas domésticas.
- **Sintonícese con el ejercicio físico.** Desafíe a sus hijos a ver quién puede hacer más flexiones o saltos de tijera durante los anuncios.
- **Plante un huerto.** Cultivar frutas y verduras le da a su familia una razón para salir al jardín todos los días. También estimula los hábitos alimentarios saludables.
- **Redescubra su niño interior.** Juegue a un juego en familia como el pillapilla o la papa caliente. Pruebe una guerra de almohadas o una batalla con pistolas de agua. Haga una fiesta con música y túrnense para hacer de DJ.



Ideas para actividades físicas:

Para niños pequeños y en edad preescolar –

- **Arañas e insectos:** dígales a sus hijos o a su familia que fingirá ser una gran araña. Sus hijos y su familia jugarán a ser pequeños insectos. Demuestre cómo se mueve una araña sobre sus cuatro patas, solo con las manos y los pies sobre el suelo. Demuestre cómo se mueve un pequeño insecto por el suelo solo con las manos y los pies. Dígale a su familia que la araña perseguirá a los pequeños insectos. ¡Cuando la araña atrape a un insecto, tocará al niño suavemente en el hombro o en la espalda, y este se convertirá en una araña! Luego, cualquier niño que se haya convertido en una araña deberá perseguir a otros insectos hasta que todos los insectos se hayan convertido en arañas. Asegúrese de jugar el juego en el césped o en interiores para que los niños no se corten ni se raspen las rodillas.

Para bebés –

- **Patadas divertidas:** coloque al bebé acostado sobre la espalda y sostenga un juguete suave cerca de sus pies descalzos. Estimule al bebé para que patee el juguete una y otra vez.

Crédito de la actividad: ¡Juego activo! Actividades físicas divertidas para niños pequeños. 2008. Diane Craft y Craig Smith.