

# ¡Febrero es el mes del corazón en los Estados Unidos!

*¡Celebre el Día Nacional de Vestir de Rojo el 5 de febrero!*

**Receta del mes:** muéstrelas a sus hijos cómo tener un corazón sano durante el mes del corazón en los Estados Unidos alimentándolo con frutas y verduras. La coliflor tiene su temporada durante los meses de invierno ¡y es un sabroso refrigerio o guarnición!

### Bocaditos de coliflor

**Porciones:** alcanza para aproximadamente 32 a 34 bocaditos.

#### Ingredientes:

- 2 tazas de cabezas de coliflor cocidas, picadas finamente  
\*consulte la nota
- 1 huevo grande
- 1 clara de huevo grande
- ½ taza de cebolla picada
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- ½ taza de queso cheddar fuerte reducido en grasa rallado
- ½ taza de pan rallado condimentado
- Sal y pimienta a gusto
- Rocío vegetal para cocinar

#### Indicaciones:

1. \*Para cocinar las cabezas de coliflor, cocine a vapor un poco más de 2 tazas de cabezas de coliflor crudas en un poco de agua, con el recipiente cubierto durante 4 a 5 minutos o hasta que estén tiernas pero no blandas. Luego, escúrralas bien y séquelas en una toalla de papel. Luego, pique con un cuchillo y a parte 2 tazas.
2. Pre caliente el horno a 400 °F. Rocíe una sartén antiadherente con rocío vegetal.
3. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes.
4. Tome 1 cucharada de la mezcla en las manos y enróllela hasta formar pequeños óvalos.
5. Colóquelos en la placa para galletas y hornee durante 16 a 18 minutos, y de los vuelta en la mitad de la cocción hasta que estén dorados.



Crédito de la fotografía y la receta:  
[www.Skinnytaste.com](http://www.Skinnytaste.com)

**Rincón del bienestar familiar:** durante el mes del corazón en los Estados Unidos, concéntrese en mantener a su familia sana con estos consejos:

1. **Disminuya la cantidad de sodio:** los estadounidenses consumen más del doble de la cantidad diaria de sodio recomendada por la AHA y obtienen la mayor parte del sodio de alimentos procesados. ¡Compare las etiquetas y elija las opciones que sean más bajas en sodio!
2. **Consuma muchas frutas y verduras:** opte por toda clase de frutas y verduras: frescas, congeladas, en lata, en jugos o secas. Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y otros nutrientes. Busque frutas y verduras de diferentes colores.
3. **Aprenda más sobre las grasas:** aprenda a reemplazar las grasas malas (grasas saturadas y *trans*) por grasas buenas (grasas mono y poliinsaturadas). Por ejemplo, cambie la mantequilla por aceite de canola o de oliva. Elija carnes magras, carnes de ave sin piel, o de pescado, en lugar de cortes de carne con mayor cantidad de grasa.
4. **Cocine en su hogar.** Cocinar en su hogar no solo es una gran manera de asegurarse de que los ingredientes sean saludables, sino de que las porciones sean las correctas. Además, pruebe con un plato hondo más pequeño, en lugar de un gran plato llano más grande.



**Ideas para hacer actividad física:** ¡estas divertidas actividades buenas para el corazón mantendrán a sus hijos en movimiento todo el mes!

#### Para niños que gatean/niños en preescolar:

- La nazar una pelota blanda: corte orificios en forma de corazón de diferentes tamaños en la parte superior de una caja de cartón, asegurándose de que sean lo suficientemente grandes como para que quepa una pelota blanda. Haga que los niños se tumen para embocar bolitas blandas en los orificios.
- Juego del equilibrio: utilice cinta de enmascarar o de pintor para crear un corazón muy grande en el piso, o varios corazones, si juegan varios niños. Aliente a los niños a caminar a lo largo de la cinta, colocando un pie delante del otro. Una vez que los niños dominen esta actividad, alíentelos a saltar en un pie a lo largo de la cinta o gatear a lo largo de la cinta.



#### Para los bebés:

- Coloque al bebé boca abajo y deje que trate de alcanzar corazones de fieltro. Cuando el bebé se pueda sentar por sus propios medios, colóquelo en una manta para que explore objetos que sean buenos para el corazón, incluidas frutas y verduras de plástico.

\*Crédito de la fotografía y la actividad: [www.andnextcomes1.com](http://www.andnextcomes1.com), [www.kidactivities.net](http://www.kidactivities.net)