

Marzo 2017

*Una manera saludable de crecer*

## ¡Marzo es el mes nacional de la nutrición!



### Libros sobre nutrición y actividades físicas:

- **¿Cómo llegó eso a mi lonchera? La Historia de la Comida** por Chris Butterworth
- **El Niño que Amaba al Brócoli** por Sarah A. Creighton
- **De Mercado a Mercado** por Nikki McClure

**Receta del mes:** ¡Esta simple receta para cocinar con el corazón es un giro saludable para el favorito de los niños! ¡Es un plato simple pero delicioso que se convertirá rápidamente en la cena favorita de la familia! Lo que es mejor, puede hacer las pechugas juntas y congelarlas para recalentarlas después.

#### **Pechugas de pollo**

##### **Ingredientes:**

- 1 lb. de pechugas de pollo sin huesos, sin piel y sin grasa visible cortadas en tiras de 1" (o pechugas de pollo preparadas)
- 1/3 de taza de harina de trigo
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 1/3 de taza de leche descremada
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado con bajo contenido de grasa y sodio
- 1/3 de taza de avena de cocimiento rápido
- 1 cucharada de polvo de ajo o de cebolla

##### **Instrucciones:**

- Precaliente el horno a 375 grados. Cubra una charola para hornear con rocío para cocinar.
- En un plato combine la harina con la pimienta. Vierta la leche en otro plato que no sea profundo.
- En otro plato parecido, combine el queso parmesano, la avena y el polvo de ajo/cebolla.



*Crédito por la receta y fotografía: recipes.heart.org*

##### **(Continúan las instrucciones):**

- De una en una, ponga las tiras de pollo en la harina y gírelas para cubrir las. Luego sumerja en la leche, para después sumergirlas en la mezcla de avena y gírelas para cubrir las bien.
- Coloque las tiras cubiertas en la charola para hornear. Rocíelas con un poco de rocío para cocinar.
- Hornee durante 20 minutos hasta que su color sea café/dorado y que estén bien cocinadas.

**Actividad de nutrición:** Cuando sus hijos prueban el pollo durante la comida, hágalas preguntas como:

- ¿A qué grupo alimentario pertenece el pollo?
- ¿Cuántas tiras de pollo tu cuerpo necesita?

**Esquina del bienestar familiar:** Los alimentos **SIGUE** se deben consumir frecuentemente; los alimentos **LENTO** se deben consumir algunas veces, y los alimentos **DETENTE** se deben consumir pocas veces.

- Cuando seleccione los alimentos en la tienda o en casa, hable con sus hijos sobre los alimentos SIGUE, LENTO y DETENTE.
- Como familia, ponga en una lista 3 alimentos SIGUE que comerán diariamente durante una semana y ponga la lista en el refrigerador como recordatorio. Antes de ir a la cama, hable con sus hijos sobre los alimentos SIGUE que comieron hoy.
- Las uvas son un alimento SIGUE. Disfrute de este juego con sus hijos:



- Cinco uvas verdes que crecen en un viñedo (Sostenga cinco dedos).  
Escogí una porque se veía muy bien (Doble un dedo).
- Cuatro uvas verdes que crecen en un viñedo (Sostenga cuatro dedos).  
Escogí otra para mi Valentín (Doble un dedo).
- Tres uvas verdes que crecen en un viñedo (Sostenga tres dedos).  
Comí otra, no la podía despreciar (Doble un dedo).
- Dos uvas verdes que crecen en un viñedo (Sostenga dos dedos).  
Comí otra en la luz del sol (Doble un dedo).
- Una uva verde que crece en un viñedo (Sostenga un dedo).  
También me la comí, porque todas son mías (Doble el último dedo).

### Ideas para actividades físicas:

#### **Para niños pequeños/en edad precolar –**

- Los niños desarrollan la conciencia del cuerpo y las habilidades auditivas a medida que juegan un juego de semáforo en rojo y en verde con base en los alimentos SIGUE, LENTO, y DETENTE.
- Cuando diga un alimento SIGUE, corra en su lugar, cuando mencione un alimento LENTO, camine en su lugar, y cuando diga un alimento DETENTE, siéntese. Tome turnos mencionando alimentos con sus hijos.



#### **Para bebés –**

- Acueste a su bebé sobre su estómago, según lo tolere, para “la hora de descansar”. Anime a su bebé a tomar los alimentos SIGUE que estén frente a él, tales como naranjas o manzanas.

*Crédito de la actividad:*

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/tools-resources/eatplaygrow-gsw.htm>