

NOTICIAS GASTRONÓMICAS

MUEVETE A TU RITMO!

Mantenerse activo es más divertido si participa toda la familia. Es fácil mantener activa a la familia si se apaga la televisión. El ejercicio ayuda a que los niños duerman mejor durante la noche y para que conserven un peso saludable. Tú eres el profesor más importante de tu hijo y al enseñarle a hacer ejercicio, le inculcarás los beneficios de mantenerse activo toda la vida.

El ejercicio para los niños significa brincar, caminar, correr, escalar, tirar, mecerse, y rodar. Los niños deben estar activos por lo menos 60 minutos diarios, y los adultos necesitan practicar algún tipo de actividad física por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. ¡Las mejores actividades son las que divierten a los niños y los mantienen moviéndose!

CONSEJOS

- Fabrica pelotas con calcetines enrollados, periódicos o papel de aluminio estirado y estambre.
- Deja que los niños patinen en hielo imaginario, dáles un par de platos de papel para que se pongan en los pies, simulando los patines, y para que se deslicen sobre el piso pretendiendo que es hielo. Díles que esquíen en reversa y en círculos.
- Toca algún tipo de música o canta una canción y baila con tu hijo. Cuando se detenga la música, "congélate". Vuelve a bailar cuando la música empiece de nuevo.
- Lleva a tu hijo al parque para que brinque, corra y escale.
- Haz que tu hijo extienda los brazos y se mueva como avión. Hazlo que pretenda el despegue, el vuelo, y el aterrizaje.
- Haz burbujas de jabón y que tu hijo corra detrás de ellas.



MUEVETE A TU RITMO

BUSCA PALABRAS

C O B A N A C H
 F N R L E C A A
 V A I A L E M Z
 A S N C S U I E
 L E C S A G N J
 I T A E M I A E
 A E H T R S E R
 B V S E R R L C
 A L R U N E O I
 N E C N A P P C
 M U E V E T E I
 N V C N A D P O

¿PODRÍAS AYUDAR A PEPE EL SANO A ENCONTRAR LAS SIGUIENTES PALABRAS EN EL BUSCA PALABRAS?

BRINCA, CORRE, CAMINA, BAILA, MUEVETE, HAZ EJERCICIO, VUELVETE SANO, ESCALA, PERSIGUE



CONVIERTETE EN TU PROPIO SUPER HEROE

CARRUSEL

LO QUE SE NECESITA

- Manzana
- Crema de Cacahuete
- Zanahoria en rebanadas
- Apio en rebanadas
- Pasas
- Galletas de animalitos

COMO PREPARLO

1. Lávese las manos. 2. Qúitele el centro a la manzana y córtela en rebanadas. 3. Unte cada rebanada con crema de cacahuete. 4. Coloque las galletas de animalitos sobre la crema de cacahuete de cada rebanada. 5. Decore con rebanadas de zanahoria, pedazos de apio, o con pasas. Sirve a dos personas. Sirve para dos porciones.

Análisis nutricional por cada porción: 156 calorías; 27 gr. de carbohidratos; 3 gr. de proteína; 5 gr. de contenido total de grasa; 1 gr. de grasa saturada; 2 mgr. de colesterol; 3 gr. de fibra; 29% de calorías de la grasa.

HOTCAKE DE PLATANO

LO QUE SE NECESITA

- 1 1/2 tazas de harina
- 2 1/2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 taza de leche baja en grasa (1%)
- 1 huevo
- 4 plátanos pelados y rebanados

COMO PREPARLO

1. Lávese las manos. 2. Mezcle la harina, el polvo de hornear, azúcar, la leche y el huevo. 3. Agregue dos plátanos rebanados y revuelva suavemente. Caliente el comal o sartén a una temperatura media y aplique aceite en spray para cocinar. Ponga 1/4 de taza de la mezcla sobre el comal o sartén. Déle vuelta a los hotcakes cuando aparezcan burbujas de aire en su superficie. Cocine el otro lado hasta que tenga un color café dorado. 4. Ponga los hotcakes en el plato y adórnelos con los plátanos rebanados restantes. Sirve para cuatro porciones.

Análisis nutricional por cada porción: 320 calorías; 667 gr. de carbohidratos; 10 gr. de proteína; 3 gr. de contenido total de grasa; 1 gr. de grasa saturada; 56 mgr. de colesterol; 43 gr. de fibra; 200 mgr. de sodio; 7% de calorías de la grasa.

Receta proporcionada por Kathy Lobrenz, Gerente de Nutrición del Departamento de Salud del Condado Yuma.

SORPRESA DE PERA

LO QUE SE NECESITA

- 1 Lata (6 oz) de peras en almíbar, congeladas en la lata desde la noche anterior
- 1 Cucharada de azúcar
- 4 Cucharadas de chocolate líquido (syrup)

COMO PREPARLO

1. Lávese las manos. 2. Corra agua caliente en la llave y coloque la lata de peras debajo del chorro hasta que sienta que las peras ya están separadas. 3. Abra la lata, vacíe el contenido en un recipiente, agregue el azúcar y mueva con una cuchara (mientras está todavía un poco congelado) hasta que quede una mezcla suave. 4. Con la misma cuchara acomode esta mezcla en platos hondos pequeños (o en copas de cristal) y colóquelos en el congelador, o sirva de inmediato. Al servir, agregue el chocolate líquido encima de las peras. Sirve para cuatro porciones.

Análisis nutricional por cada porción: 134 calorías; 36 gr. de carbohidratos; 0 gr. de proteína; 0 gr. de contenido total de grasa; 0 gr. de grasa saturada; 0 mgr. de colesterol; 2 gr. de fibra; 1% de calorías de la grasa.