

Usted como padre o madre de familia puede...

- Poner el ejemplo; la mejor forma de ayudar a sus niños a comer bien es que usted coma bien
- Apoyar los programas educativos de nutrición y animar a sus hijos a que participen en ellos
- Participar en el consejo de salud de la escuela de sus hijos. ¡Sugiera aperitivos saludables!
- ¡Planee preparar comidas en familia! Los alimentos que se comen en casa son más nutritivos que las comidas que se comen fuera.

Padres de familia, guardianes y educadores de los niños representan un grupo importante en la formación de una comunidad que promueva una alimentación saludable.

Ofrezca Alimentos Saludables



Cuando vaya de compras, deje que su hijo(a) escoja algunas frutas y verduras que a él o a ella le gusten. La fruta y verdura fresca es mejor, pero congeladas también son buenas. ¡Recuerde que las frutas y verduras son excelentes como aperitivos!



Coma 5 ó más porciones de frutas y verduras al día.

¡Disfrute de unas recetas divertidas, fáciles y saludables que sus niños disfrutarán de preparar y comer!

Mini Pizzas de Vegetales



- 1 “bagel” partido a la mitad
- Salsa de Tomate
- Queso mozzarella bajo en grasa, partido en rajadas
- Vegetales partidos en pedazos pequeños (pimiento verde, cebolla, tomate)
- Condimentos (como orégano, pimiento, albahaca)

Asegúrese de tener el horno a fuego bajo. Extienda la salsa de tomate en cada mitad del bagel. Ponga el queso encima de la salsa de tomate. Con cuidado presione los vegetales encima del queso. Sazone ligeramente cada mitad con los condimentos. Ponga las dos mitades del bagel en un recipiente para hornear y hornee a fuego bajo por 5-8 minutos (o hasta que el queso empiece a derretirse). Remueva del horno y déjelas enfriar por 1 minuto. ¡Disfrútelas! (Receta para 2 porciones)

Licudo Bajo en Grasa (smoothie)



- 2 cubos de hielo
- 1 taza de leche baja en grasa (1%)
- 1/3 taza de yogurt bajo en grasa
- 2/3 taza de fruta fresca o congelada (fresas, duraznos o zarzamoras son una buena elección)
- 1 ½ cucharadas pequeñas de azúcar
- 1 cucharada pequeña de extracto de vainilla

Junte todos los ingredientes en la licuadora y licue hasta que la mezcla esta suave (45-60 segundos). ¡Vacíe el licuado en un vaso y a disfrutar! (Esta receta es para un licuado)

¡Más recetas deliciosas en la última página!

Deditos de Pollo Horneados con Salsa de Miel

Deditos de Pollo:

- 12 onzas de pechuga de pollo- sin piel y sin hueso
- 2 claras de huevo batidas
- 1 cucharada de miel
- 2 tazas de “cornflakes” molidos
- ¼ cucharadita de pimienta

Salsa:

- ¼ taza de miel
- 4 cucharaditas de mostaza estilo “Dijon”
- ¼ cucharadita de polvo de ajo

Corte el pollo en tiritas, aproximadamente 3” de largo y ¾” ancho. En un recipiente pequeño para batir, combine las claras de huevo y 1 cucharada de miel. En otro recipiente para batir, combine los “cornflakes” molidos y la pimienta. Empape cada tirita de pollo en la mezcla de huevo y luego páselo por la mezcla de los “cornflakes”. Ponga los deditos de pollo en una hoja para hornear, no es necesario engrasar. Hornee los deditos a 450° hasta que lo rosa del centro desaparezca (11 a 13 minutos). Mientras el pollo se cocina, ponga los ingredientes de la salsa en un recipiente y revuelva hasta que se mezclen bien. (Receta para 4 porciones).

Paletas de Yogurt Bajo en Grasa

- Un recipiente (8oz) de yogurt bajo en grasa (Use su sabor favorito)



Eche el yogurt en vasitos chicos (Dixie cups), llenándolos casi hasta el tope. Cubra cada vasito con un pedazo pequeño de plástico para envolver. Con un palito de madera (Popsicle stick), haga un agujero en el plástico y encaje el palito en el centro de cada vasito. Ponga los vasitos en el congelador, déjelos ahí hasta que el yogurt se congele (1 a 2 horas). ¡Remueva el plástico, quite el papel de cada paleta y a disfrutar!

¡Recuerde compartir sus propias recetas saludables con el consejo de salud escolar de sus hijos!



Making Health Equality a Reality

**Alimentación Saludable y
Éxito Académico**

BRONX HEALTHY HEARTS

Getting to the Heart of Healthy Living
Acérquese al corazón de la vida sana



¿Sabía usted que la alimentación sana esta ligada al éxito académico en la escuela?

Recientes estudios han demostrado que cuando los niños comen alimentos que son bajos en grasa y azúcar ellos hacen un mejor trabajo en la escuela. Por esta razón las escuelas de su comunidad han estado trabajando arduamente para fortalecer las mentes y cuerpos de los estudiantes mediante la promoción de una alimentación saludable.

¡De vuelta a la página para informarse de como usted puede ayudar a mejorar la nutrición de los niños y el éxito académico!



