



# Diciembre

Coma Saludable, Manténgase Activo,  
Sus Hijos Están Observando  
Cómo Ser un Modelo para sus Hijos

## Enseñe dando el ejemplo

Coma verduras y frutas con las comidas y las meriendas. Que su niño vea que a usted le gusta comer verduras crudas.

## Llévelos a comprar comida

La compra de comestibles les puede enseñar a sus niños sobre la comida y la nutrición. Explíquelo a su niño de dónde vienen las verduras y las frutas. Deje que sus niños escojan comidas saludables.

## Sea creativa en la cocina

Corte la comida en figuras divertidas y fáciles con moldes de galletas. Dele el nombre de su niño a una comida y que ayude a prepararla. Sirva, por ejemplo "la ensalada de María" o "el camote de Juan" para la cena. Anime a su niño a inventar meriendas nuevas. Haga su propia mezcla de frutas secas y trocitos de chocolate, usando cereal con poco azúcar y frutas secas.

## Enfoque en cada persona en la mesa

Hable sobre cosas divertidas y agradables a la hora de las comidas. Apague la televisión. Conteste el teléfono más tarde. Que las horas de las comidas sean un tiempo sin preocupaciones.

## Limite las horas que pasan viendo pantallas

Permita ver pantallas, tales como televisión y juegos de computadora, nada más que 2 horas al día. Durante los anuncios comerciales, levántese y muévase para hacer un poco de ejercicio.

## Anímelos a hacer ejercicio

Haga la actividad física divertida para toda la familia. Haga que sus niños participen en el planeamiento. Camine, corra y juegue con su niño - en lugar de sentarse al lado. Dé el ejemplo siendo físicamente activa y usando equipo de seguridad, como casco para ciclistas.



fit families

Eat Healthy

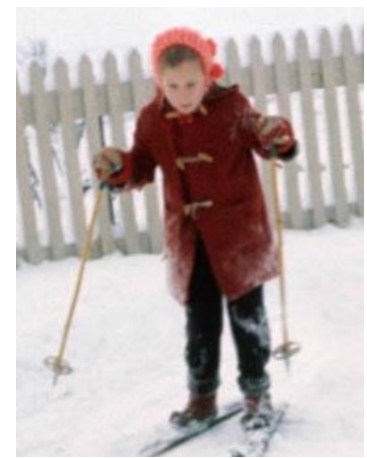
Be Active

Your kids  
are watching

Muévase Más... Mire Menos

## Ideas para jugar activamente

- Haga hombres de nieve
- Ángeles de nieve en la nieve
- Construya un fuerte en la nieve
- Baile
- Juegue activamente con los juguetes de la bañera
- Juegos activos tales como Twister o Charadas
- Salte la cuerda
- Juegue basquetbol, fútbol, béisbol con bolas suaves
- Camino de obstáculos dentro de la casa
- Ande en trineo



Jugar activamente es importante para que los niños pequeños desarrollen conductas saludables. Es esencial para el desarrollo porque agrega al bienestar cognitivo, físico, social y emocional de los niños y los jóvenes.



# Haga Que Cada Bocado Cuente



## Preparación

1. Caliente el horno a 400 grados F.
2. Lave las puntas de los espárragos y corte las partes duras.
3. En un bol grande, mezcle las puntas con aceite, sal y pimienta.
4. Ponga las puntas en una sola capa en una bandeja de horno. Si cubre la bandeja de horno con papel aluminio o papel de hornear, le ayudará a limpiar la bandeja.
5. Hornee de 12 a 15 minutos o hasta que los espárragos estén ligeramente de color café. Llevará más tiempo hornear las puntas gruesas.

## Ingredientes

- 3 libras de puntas de espárragos frescos
- 1 cucharada de aceite
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta

## Espárragos

Verdura del Mes



## Mandarinas



Fruta del Mes

Disfrute de esta fruta cítrica dulce por sí misma pelándola y comiendo las tajadas deliciosas ya hechas. Agregue las tajadas en una ensalada de espinaca o lechuga.

# Deleite de Naranja

## Ingredientes

- 4 tazas de leche descremada ó 1%
- 6 onzas de jugo de naranja congelado (como ¾ de taza)
- 1 cucharadita de vainilla

## Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Afirme bien la tapa. Licue como por 30 segundos o hasta que esté suave.
3. Sirva y disfrute.
4. Después de 2 horas, refrigere lo que sobra.



Esta institución es un proveedor y empleador de oportunidad igual. USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP dio los fondos para esta publicación. Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provee asistencia nutricional a personas de bajos recursos. Le puede ayudar a usted a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, contacte su "Fit Family Project" local.