



Días festivos saludables con niños

Comer saludable y hacer ejercicio durante las fiestas decembrinas puede parecer difícil con tanto ajetreo, especialmente cuando la familia y amigos se reúnen para disfrutar de sus golosinas y panecillos preferidos. Prueba a aprender a gozar de las festividades de una manera más saludable con los niños bajo tu cuidado.

Las tradiciones y el proveedor

Comienza las tradiciones festivas de la estación para ayudarte a relajarte y mantener tu cuerpo activo. Inténtalo.

- ✿ **Planea una actividad al aire libre que sea muy divertida**—deslizarse en trineo, patinaje sobre hielo, esquiar o caminata en nieve.
- ✿ **A decorar**—saca las luces y decoraciones y haz que tu hogar se vea festivo adentro y afuera. Haz que todos participen en decorar, según sus edades y habilidades.
- ✿ **A jugar en la nieve**—monos y ángeles de nieve, peleas de nieve.
- ✿ **A cantar villancicos**—canten, diviértanse y ejerciten el cuerpo mientras pasean por el vecindario cantando villancicos.
- ✿ **A estar activos después de las comidas**—salgan a jugar fútbol o a dar un paseo a pie si el tiempo lo permite, o jueguen adentro a las sillas musicales o al twister.
- ✿ **Está saludable para una obra de caridad**—participen en una actividad benéfica como voluntarios



Come comida saludable con los niños

Te la pasas todo el año motivando hábitos saludables con los niños bajo tu cuidado. Pero, de pronto, oh no, se entrometen en tu hogar galletas, dulces y pastelitos. Usa estas ideas para comer saludable durante las festividades.

- ✿ **Las tradiciones son saludables**—haz una sopa saludable con pan integral hecho en casa. Sustituye esta sopa por los scones con mantequilla y miel). Los hábitos de una alimentación saludable ayudarán a que los niños bajo tu cuidado tengan mucha energía.
- ✿ **Involucra a los niños en el proceso**—siéntate con los niños y pídeles que generen ideas para golosinas y panecillos para las festividades. Algunas ideas son granadas, naranjas o humus con crackers integrales.
- ✿ **Limita las oportunidades de comer de más**—disfruta de comidas saludables en el hogar y permite que los niños gocen de golosinas y panecillos en las fiestas. Limita la cantidad de golosinas en tu hogar.
- ✿ **Introduce alternativas saludables**—Busca recetas saludables en www.acdkids.org o utiliza sustituciones al preparar la comida para las festividades.
- ✿ **Está preparada**—ve a una fiesta después de haber comido una comida o merienda saludable. De esta manera tú y los niños no comerán tanta comida poco saludable, porque ya no tendrán tanta hambre. Ofrécete para llevar un platillo saludable para que todo mundo tenga una opción saludable.



En vez de:	Puedes usar un sustituto más saludable:
Harina de trigo común	Usa mitad y mitad, sustituyendo una mitad con harina integral. La harina integral está finamente molida y da una textura más ligera que la harina común.
Suero de leche, 1 taza	1 taza de leche sin grasa + 1 cucharada de vinagre o jugo de lima (deja reposar la masa por 5 minutos antes de añadir cualquier otro ingrediente).
Queso	Queso bajo en grasa. Además, reduce la cantidad de queso y en su lugar, usa queso de sabor fuerte para darle sabor. En vez de usar una taza de queso cheddar regular, usa 3/4 de taza del queso cheddar extra sharp.
Huevos con la yema	Utiliza solo la clara del huevo. Cuando la receta pida dos huevos, usa uno con la clara y yema, y el otro solamente con la clara.
Carne molida de res	Usa carne molida de res, de pollo o de pavo reducida en grasa o sin grasa. También puedes escurrir la grasa y lavarla en agua tibia después de cocinarla.
Crema espesa	Usa leche evaporada sin grasa, crema baja en grasa o mitad y mitad.
Mantequilla y manteca vegetal comestible	Hay grasas más saludables de aceite de oliva, canola, soya, girasol, cártamo, ajonjolí, cacahuate y semilla de algodón. Usa 1/2 puré de manzana al hornear.
Nueces	Tuesta y usa menos nueces. Esto aumenta el sabor con menos calorías.
Aceite	Usa 2/3 - 3/4 de lo que diga la receta. Si preparas pan dulce, reduce el aceite a la mitad y sustituye la otra mitad con puré de manzana, plátano, calabaza o ciruelas. No escatimes en aceite en panes con levadura o en masa para pie.
Sal	Reduce la sal al sustituirla por hierbas y especias para dar sabor. Compra mezclas de especias, salsas, condimentos y comidas enlatadas bajas en sodio.
Crema entera de vaca	En panes, pon crema o yogurt sin grasa. La crema sin grasa se vuelve dulce al calentarse, por lo tanto, usa baja en grasa en vez de sin grasa en casseroles.

Michigan Office
139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development
www.acdkids.org

Illinois Office
4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)