



# Salud Vida en KCSC



Kennedy Child Study Center: Donde Cada Niña Importa | Invierno 2017

## La Importancia de la Nutrición

Una buena nutrición es importante a lo largo de nuestras vidas, pero es especialmente importante en los primeros años del niño. A pesar de que puede ser frustrante para hacer frente a los "comedores exigentes", los beneficios de una buena nutrición vale la pena el esfuerzo! Las investigaciones demuestran que la nutrición en los primeros años de un niño está relacionada con su salud y rendimiento académico en los últimos años.

## ¡Únete a nosotros! Talleres de Nutrición Para Padres Este Mes

**Marcia Rappaport** es un Dietista Registrada / Consultante de Nutrición que trabaja con nuestra agencia para proporcionar comidas saludables y bien balanceadas a nuestros estudiantes. Marcia ofrecerá **talleres de nutrición en inglés y español para los padres de KCSC**, para proporcionar información sobre la alimentación saludable en el hogar, cómo manejar los comedores exigentes y otros grandes temas.

### BRONX (1028 East 179<sup>th</sup> St)

Inglés: Miércoles, Febrero 8, 10am – 11:30 am

Español: Jueves, Febrero 9, 10am – 11:30 am

### MANHATTAN (2212 Third Avenue, 2<sup>nd</sup> Fl)

Inglés: Martes, Febrero 14, 10am – 11:30 am

Español: Jueves, Febrero 16, 10am – 11:30 am

## Formas de Animar Comida Saludable en su Hogar

Se necesita tiempo y paciencia para que los niños desarrollen un gusto por los alimentos saludables. A continuación se presentan algunos de los consejos de Marcia para ayudar a los niños a desarrollar una apreciación de la alimentación saludable.

### Concentrar en la comida y el uno al otro.

Su hijo aprende observando te. Es probable que los niños copien sus modales en la mesa, sus gustos y disgustos, y su disposición a probar nuevos alimentos.

### Ofrezca una variedad de alimentos saludables.

Deje que su hijo elija entre varias opciones saludables. Los niños son más propensos a disfrutar de un alimento al comer es su propia elección.

### Sea paciente con su hijo.

A veces los nuevos alimentos toman tiempo. Dar a los niños un gusto al principio y ser paciente con ellos. Ofrecer nuevos alimentos muchas veces. La investigación demuestra que un niño puede necesitar ser expuesto a un nuevo alimento hasta *10 veces* antes de que aprendan a tener gusto de él.

### Deje que sus hijos sirvan a sí mismos.

Enseñe a sus hijos a tomar pequeñas cantidades al principio. Hágalos saber que pueden obtener más si todavía tienen hambre.



Anime a su hijo al comer alimentos saludables y decir cosas como: "Rico, esto es tan bueno!"

## OTROS CONSEJOS:

- Tomar comidas y meriendas en **horarios regulares**. Las comidas planificadas y las meriendas favorecen la alimentación saludable.
- Ofrezca abundante cantidad de **verduras y frutas** al día. Hacen grandes bocadillos.
- Conforta a tu hijo **con amor, no con comida**. Recompensa con pegatinas, abrazos o algunas palabras de alabanza.

Manhattan

2212 Tercera Avenida, 2do Piso | NY, NY 10035

212 988 9500

[www.kenchild.org](http://www.kenchild.org)

Bronx

1028 Este Calle 179 | Bronx, NY 10460

718 842 0200

[www.facebook.com/kennedychildstudycenter](https://www.facebook.com/kennedychildstudycenter)

## Macarrones Verdes con Queso: Una Manera Saludable a un Plato Favorito

(Porción para niños de 3 – 5 años de edad: Taza de ½ - ¾)

Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 30 minutos

### Ingredientes

- 1 libra de pasta de trigo (coditos o conchas)
- 3 tazas de leche de 1%
- 1 taza de espinacas frescas o congeladas (descongeladas)
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 cucharadas de harina
- 4 tazas de queso de cheddar rallado de grasa reducida
- 1 cucharadita de sal kosher
- 2 tazas de brócoli picado
- 1 taza de guisantes



### Preparación

- Precaliente el horno a 350° F.
- Cocine la pasta en agua con sal por 3 minutos menos que las indicaciones del paquete, hasta que estén al dente. Reserve media taza del agua colada de la pasta.
- Mientras se cocina la pasta. Ponga la leche y las espinacas en la licuadora a velocidad alta hasta que esté de consistencia suave.
- En una olla grande derrita la mantequilla y luego añada la harina, removiendo continuamente a fuego bajo-medio por 2-3 minutos hasta hacer la mezcla de salsa blanca. Lentamente bata la mezcla de leche y hiérvala.
- Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, removiendo constantemente, por 3 a 4 minutos, o hasta que la salsa comienza a burbujear suavemente y comienza a espesar.
- Añada el agua que reservo de la pasta y el queso y bata hasta que se derrita.
- Transfiera a un molde de hornear engrasado de 13"x9" y hornee por 20 minutos, o hasta que el queso este burbujearo y la pasta está hecha.

## Comidas de Estilo Familiar en el KCSC

Como parte de nuestra iniciativa de vida saludable y activa, el KCSC ha introducido las Comidas de Estilo Familiar en todas nuestras aulas.

### ¿Que son las Comidas de Estilo Familiar?

Comidas de estilo familiar se enfocan en la interacción que se lleva a cabo durante las horas de comidas lo cual ayuda a los niños a desarrollar sus habilidades sociales y al mismo tiempo les ayuda a fundar la base para una vida de alimentación sana. Durante las Comidas de Estilo Familiar, los estudiantes y el personal se sientan juntos a la mesa. La comida se coloca en el centro de la mesa, y el personal ayuda a los niños a servirse. Al final de la comida, los estudiantes ayudan a limpiar la mesa y se preparan para su próxima actividad.

### ¿Cuáles son los beneficios de las Comidas de Estilo Familiar?

- **Desarrollo Social y Emocional** – Los niños aprenden a ser responsables de ellos mismos y de otros al seguir las reglas y rutinas por ejemplo sirviendo y limpiando la mesa y pasando los alimentos. Aprenden sobre el control de porciones sirviéndose y pidiendo una segunda porción si todavía tienen hambre.
- **Desarrollo Físico** – Las habilidades de coordinación motriz se desarrollan cuando los niños utilizan los cubiertos para servir y comer, así como usando jarras para verter. Esto mejora la coordinación de las manos y ojos y las habilidades de coordinación motriz en el control de las manos.
- **Desarrollo del Lenguaje** – Las habilidades de lenguaje y alfabetización se desarrollan cuando los niños participan en conversaciones con el personal y otros niños. El personal puede usar este tiempo para hablar con los niños sobre los alimentos sanos que se están presentando en los salones de clases o actividades.
- **Desarrollo Cognitivo** – Habilidades de resolver problemas para los niños, pueden ser de razonamiento, de tomar decisiones y de comprensión estas habilidades son desarrolladas cuando los niños aprenden sobre cantidades, tamaños, texturas, números, contar, posición de alimentos y de la vajilla de la mesa.



Manhattan  
Bronx

2212 Tercera Avenida, 2do Piso | NY, NY 10035  
1028 Este Calle 179 | Bronx, NY 10460

212 988 9500  
718 842 0200

[www.kenchild.org](http://www.kenchild.org)

[www.facebook.com/kennedychildstudycenter](https://www.facebook.com/kennedychildstudycenter)