

### Atención con los alimentos

Este año las clases de Nurture se enfocaron en desayunos y bebidas a base de Alimentos GO y en identificar la diferencia entre hambre y apetito. Aquí, algunas ideas para reforzar estos temas.

- Que su niño le ayude a elegir Cereales GO que contengan tres gramos ó más de fibra, y nueve gramos ó menos de azúcar.
- Prepare todas sus bebidas EL AGUA -- ¡siempre quita la sed y refresca!
- Recuerde a sus niños escuchar a su cuerpo. Cuando están aburridos o en un fiesta de verano, ¿en verdad tienen hambre? A veces actividades como dibujar, leer, jugar básquet o atrapadas, pueden ser más satisfactorias.



### Ejercítate en familia

Limitar el tiempo frente al televisor durante el verano a menos de dos horas diarias promueve más actividad física divertida y saludable. ¡Intenta las siguientes!



**Globos de agua** es una magnífica forma de mantenerte active mientras te refrescas en las cálidas tardes veraniegas. Llena con agua algunos globos y lánzalos. Quien termine más mojado ganará la sonrisa más grande.

**Carreras de obstáculos** estimularán su creatividad y actividad. Pida a sus niños que creen la ruta. Una cuerda o botellas de plástico se pueden convertir en obstáculos. Cree objetos para arrastrarse debajo, saltar sobre y al rededor de ellos. ¿Quién concluirá en el menor tiempo?

### Divertido, Rápido, y Fresco

¡Intenta esta refrescante y delicioso postre helado!

#### Paletas cremosas de Choco-plátano

- ½ taza de chispas de chocolate
- 1 ½ Cucharadas de agua
- 1 libra de tofu drenado
- 2 plátanos maduros
- 1 Cucharadita de extracto de vainilla
- 1 Cucharada de miel
- Palitos para paleta o mezcladores para café.

#### **Preparación:**

- Mezcle las chispas con agua y derrita en el microondas. Deje enfriar ligeramente.
- Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que quede homogéneo.
- Vierta la mezcla en una charola para hielos, molde para paletas o vasos de papel.
- Inserte los palitos, y ¡listo!