



## Up Beet Monthly

May 2016

**Siempre escuchamos que comer frutas y vegetales es bueno. ¿Y si mi niño/a es “selectivo” para comer? ¿Que puedo hacer?**

**Ser “Selectivo”** para comer es parte de crecer y de explorar la independencia. Lo que parece selectivo/quisquilloso puede ser la manera en que tu hijo/a esta aprendiendo a tomar decisiones.

**Algunas veces** puede ser que el apetito de tu hijo/a es menor. Los niños crecen a diferente ritmo en su niñez. Cuando crecen mas rápido, sus cuerpos les piden mas calorías que cuando su crecimiento es mas lento.

**Se paciente.** Trata de no tomar mucha importancia cuando tu hijo/a rechace comidas. Así tu hijo/a no aprenderá a usar la comida para tomar control de tu preocupación.

### 6 sugerencias de como tratar a su niño/a que es “selectivo”:

1. **Considera lo come en varios días**, no solo en cada comida. La mayoría de los niños comen mas variedad de lo que piensan sus padres.
2. **Confía en el apetito de tu niño/a** envés de forzar a su niño/a terminar todo lo que esta en su plato. Forzar a tu niño/a a comer fomenta a que coma en exceso.
3. **Fija un limite de tiempo razonable para empezar y terminar cada comida** quita el plato sin darle mucha importancia. El tiempo que es razonable dependes de cada niño/a.
4. **Mantente positivo/a** y evita criticar o llamar a tu niño/a “quisquilloso”. Los niños creen lo que tu les dices.
5. **Evita cocinar especialmente** para tu niño/a, ofrece la misma comida a todos. Planea preparar por lo menos algo que todos comerán.
6. **Ofrece 2 a 3 opciones** y permite que tu niño/a decida que cocinar.



Actividades GRATUITAS para toda la familia

### Fechas Importantes:

- 5/4 Bay Area Discovery Museum (Entrada Gratis) 557 McReynolds Rd. Sausalito (Fort Baker)
- Mier. Todos los Miércoles 2:30-5 @ 3110 Kerner Blvd in San Rafael. Venga por exámenes y educación de salud, y comida saludable Gratuitos
- Jue. Todos los Jueves 2:30-5 @ 6100 Redwood Blvd. Venga al Health Hub por comida Gratuita
- 5/7 Día Saludable & Gratuito el 1° Sabado. Marin Headlands 11am-12:30pm 981 Point Barry, Sausalito YMCA. Se invita a toda la familia.
- 5/8 San Francisco Exploratorium 10am -5pm Pier 15, San Francisco. Entrada GRATUITA para todas las mamás y sus familias.





## La actividad física es una parte importante de crear hábitos saludables. Considera los siguientes pasos para estar activo:

- ◆ Lavar, trabajar en el jardín y caminar al perro cuentan como actividad física.
- ◆ Juega algo simple. Como "jugar a pillar" es divertido y activo.
- ◆ Salgan en bici/caminata en los bellos parques de Marin.
- ◆ En días calientes, lleve a su niño/a a la alberca. El parque McNearns en San Rafael tiene acceso a la alberca a bajo costo.
- ◆ Crezca su propia comida. Llame a Flor Gonzalez Coordinadora del Jardín Comunitario @ 415-306-0440/ florg@canalalliance.org. Hay disponibilidad de parcelas.

## Disfrute de una Receta Saludable

### Salsa Marinara Casera

Rinde: 4 • 1 hora 20 min. • Libre de lácteos • Libre de Gluten • Bajo en Azúcar añadida • Vegano

Usa esta Salsa Marinara para pasta, pollo o pizza hecha en casa favorita! Congele las sobras para otro día.

#### Ingredientes:

- 2 (28oz) latas de tomates machacados
- 2 Zanahorias
- 4 dientes de Ajo picado
- 2 cebollas picadas
- 1 bonche de espinacas
- 1 cucharada de aceite de Canola
- 1 cucharada Sal & Pimienta
- 1 cucharada de Albaca fresca (opcional)
- 1 cucharada Orégano seco (opcional)

#### Lo que necesita:

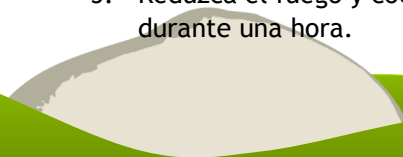
- Abrelatas
- Cucharada medidora
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Cuchara grande
- Olla grande con tapa
- Licuadora o Procesador de alimentos



Para más recetas visite:  
[www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org)

#### Instrucciones:

1. Caliente el aceite de canola en una olla a fuego lento.
2. Agregue las zanahorias, espinacas y cebollas picadas, saltee hasta que estén blandas (10 min). Añada el ajo y cocine durante un minuto más.
3. Licue los tomates enlatados y las hierbas secas (opcional).
4. Agregue los tomates enlatados, las hierbas secas (opcional), sal y pimienta.
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento sin tapar durante una hora.



marin community clinics