

Con el Platillo Bicentenario de CANIRAC

## Celebramos a nuestros niños...



La Asociación Civil Tres Siglos Tres Fiestas y la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados Delegación Chihuahua, presentaron este lunes 26 de abril el "Platillo del Bicentenario con motivo del Día del Niño", que consistió en brochetitas de frutas caramelizadas con cereales, al tiempo que el Chef Gilberto Cadena dio una plática sobre la importancia de la buena nutrición infantil.

Se contó con la participación especial de los niños de tercer grado de kínder del Colegio Sicomoro, quienes disfrutaron del brinca-brinca y de las sorpresas que tuvieron los organizadores, además disfrutaron el "Platillo Generación Bicentenario", esperando pueda implementarse en las escuelas para contribuir a la erradicación de la obesidad infantil, ya que dos brochetitas de frutas tienen menos de 60 calorías y contiene en este caso fresas, mango, sandía y plátano asado, todo perfectamente lavado y desinfectado, con chocolate y amaranto, acompañado de una pequeña porción de arroz con leche, e igual puede cambiarse la brocheta por frutas de temporada, siendo deliciosa para los niños y con todo lo que necesitan para cumplir con energía sus actividades diarias.

A la presentación del platillo asistió la niña reportera Michel Piñón, quien con esta participación tuvo su primer acercamiento real con el quehacer y gremio periodístico ahí reunido, con miras a descubrir si su vocación es la de informar.

**Sugerencias sobre nutrición infantil:** La cocina puede convertirse en un motivo de discusión diario entre padres e hijos, por lo que es importante cuestionarnos nuestra propia actitud ante ella, nuestro comportamiento y el de toda la familia. Procure evitar los comentarios de desagrado sobre algún alimento en particular y haga el esfuerzo de comer en familia siempre que sea posible. Prefiera para los niños los alimentos preparados en casa y con ingredientes libres de conservadores, siempre frescos y no precocinados. Evite utilizar la comida como medio de soborno o de recompensa y no prohíba ciertos alimentos pues les estará confiriendo importancia.

La presentación de un platillo es a menudo, la clave para despertar el interés por nuevos alimentos, por ejemplo, las verduras cocidas al vapor son muy sanas, pero a muchos niños les resultan poco apetitosas, una solución es "camuflajearlas" en las pizzas caseras por ejemplo, y le recomendamos lleve a sus hijos a los mercados a que conozcan toda la gran variedad de verduras y frutas que existen, esto hará que aumente su interés, del mismo modo, si usted invita a que su hijo participe activamente en la elaboración de la comida, esto les gustará y será gratificante para ellos comer lo que prepararon. Planificar las comidas, ir de compras, cocinar y comer pueden ser formas divertidas de desarrollar el paladar de un niño, además de fomentarle el interés por la comida.

**Una dieta equilibrada:** Una dieta sana es aquella que incluye una rica variedad de alimentos y que garantiza que el niño consuma la cantidad apropiada de todos los grupos principales de alimentos.

**Frutas y verduras:** Aportan nutrientes que son una gran fuente de energía, pues proporcionan vitamina b, hierro, minerales y fibras, estas deberían sustituir a los azúcares refinados contenidos en caramelos, pasteles y galletas

**Cereales y tubérculos:** Procure incluir en la dieta cereales integrales ya que estos aportan una gran cantidad de nutrientes y fibras tales como hierro, vitaminas y una cantidad excelente de fibra.

**Alimentos ricos en calcio:** Estos ayudan a formar huesos fuertes tales como las semillas de girasol, tortilla de nixtamal, la leche, la soya, yogurt, pescado graso en conserva como las sardinas y también verduras de hoja verde y frutos secos.

**Grasas y aceites:** Evite dar demasiadas grasas animales y ofrézcale alimentos cocinados en aceites vegetales saludables como pueden ser el de olivo, el de pepita de uva, entre otros; estos proporcionan grasas omega 3, y omega 6, muy importantes para el desarrollo del cerebro y de la vista.

**Sal y azúcar:** Es importante controlar la sal y el azúcar que consumen los niños ya que pueden tener efecto nocivo para la salud. El exceso de sal puede causar problemas en la tensión arterial, los dulces tienen un alto contenido de azúcar y contribuyen al deterioro de los dientes.

Comer saludable es sin duda una buena opción para celebrar nuestra historia, mientras degustamos ingredientes representativos de nuestro patrimonio gastronómico.

\*\*\* ESTE SÁBADO 1 DE MAYO CUMPLIMOS 100 PROGRAMAS DE TRES SIGLOS TRES FIESTAS EN RADIO UNIVERSAD, TE INVITAMOS A ESCUCHARLO A LAS 12:30 DEL DÍA, POR EL 105.3 FM O A TRAVÉS DE [HTTP://RU.UACH.MX/](http://RU.UACH.MX/). EL PROGRAMA ES PRODUCIDO Y CONDUcido POR EL LICENCIADO LEO ZAVALA RAMÍREZ, QUIEN MANTIENE COMO PARTE CENTRAL UNA ENTREVISTA CON UN ESPECIALISTA, TRATANDO TEMAS HISTÓRICOS Y SU RELACIÓN CON LA SITUACIÓN ACTUAL. ADEMÁS SE INCLUYE LA COLABORACIÓN CULTURAL DEL MAESTRO HILDEBERTO VILLEGAS, LA DIVULGACIÓN DE EFEMÉRIDES SEMANALES Y LA AGENDA DE LA ASOCIACIÓN ESTATAL TRES SIGLOS TRES FIESTAS.}



**Lic. Violeta Rivera**  
**Coord. Comunicación Social**  
Tres Siglos Tres Fiestas A.C.  
Calle Trasviña y Retes 3701 C  
Col. San Felipe, Chihuahua, Chih.  
(614) 4 13 53 00 y 414 3232  
[www.3siglos3fiestas.com](http://www.3siglos3fiestas.com)

**"Año 2010, Centenario de la Revolución Mexicana"**  
**"Bicentenario del Inicio de la Independencia de México"**  
**"Estado de Chihuahua, Cien Años de ser la Cuna de la Revolución Mexicana"**