



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

11 -17 de enero de 2010  
Volúmen 7, Edición 18



# Boletín Escolar de la Salud



## Meta saludable de la semana

**Meta:** Esta semana haga que su familia lea la información nutricional de las etiquetas de los alimentos que ya vienen empaquetado que ustedes consumen generalmente.

Aprender a leer y a usar las etiquetas de los alimentos es una excelente manera de ayudar a su familia a tener en cuenta lo que comen y a escoger mejor los alimentos. Visite en familia la página del internet de la Haga que sus calorías cuenten. Administración de Comidas y medicinas de los Estados Unidos  
[www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm114022.htm](http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm114022.htm) para aprender como usar las etiquetas de la información nutricional para controlar el peso de manera saludable.



Nutrition Facts	
Serving Size: 1 Container	
<b>Calories 220</b>	
Fat Calories 25	
Amount/Serving	%DV
<b>Total Fat</b> 3g	4%
Sat. Fat 2g	9%
Trans Fat 0g	
<b>Cholest.</b> 15g	5%
<b>Sodium</b> 130g	6%
<b>Potassium</b> 350g	10%
<b>Total Carb.</b> 41g	14%
Fiber 0g	
Sugars 38g	
<b>Protein</b> 8g	
Vit. A 10%	Iron 0%
Vit. C 6%	Vit.D 25%
Calcium 35%	

Fíjese en el tamaño de la porción

Numero de calorías por porción

Limite la cantidad ingerida de estos nutrientes

Asegúrese de consumir el 100% de estos nutrientes por día

## Receta

### Pollo Horneado al Limón

- 3 ½ libras de pollo sin pellejo, cortado en 10 pedazos
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 ½ dientes de ajo bien rebanados o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 4 ramitos de tomillo o 1 cucharadita de tomillo seco
- 3 tazas de cebolla en rebanadas delgadas
- 1 ½ tazas de caldo de pollo o agua
- ¼ taza de zumo de limón
- 1 limón cortado en 10 rebanadas sin semillas

1. Mezcle la sal, pimienta, ajo, y tomillo.
2. Coloque las piezas de pollo en una bandeja de horno de 11x13 pulgadas. Espolvoree la mezcla de condimentos sobre el pollo.
3. Combine las cebollas, caldo de pollo y zumo de limón en una olla y caliente hasta hervir.
4. Vierta la mezcla anterior sobre las piezas de pollo. Coloque una rebanada de limón sobre cada pieza.
5. Coloque en el horno a 400°F durante 30 minutos hasta que el pollo esté dorado y el jugo esté transparente.

Recipe provided by USDA  
<http://recipefinder.nal.usda.gov>

### Lista de compras para la receta

- \_\_\_\_\_ Pollo
- \_\_\_\_\_ Caldo de gallina
- \_\_\_\_\_ Jugo de limón
- \_\_\_\_\_ Limón
- \_\_\_\_\_ Cebolla
- \_\_\_\_\_ Sal
- \_\_\_\_\_ Pimienta
- \_\_\_\_\_ Ajo
- \_\_\_\_\_ Tomillo

### Familias En Movimiento

**Meta de la familia:** Durante esta semana planea pasar por lo menos una hora realizando una actividad física con su familia en un establecimiento cerrado.

Durante esta semana pase el tiempo en familia en una pista de patinaje de hielo adentro, una piscina bajo techo, el gimnasio local, la pista de patinaje cubierta, o en un lugar de actividades en establecimientos cubiertos. En algunas ocasiones las personas dejan perder sus rutinas de ejercicios durante los meses de invierno. Usted y su familia se pueden mantener activos y disfrutar el tiempo en familia durante los meses de frío al hacer una lista de los establecimientos bajo techos cubiertos donde se ofrecen actividades deportivas.

**Conexión de la nutrición:** Utilizando la etiqueta de información nutricional de la página anterior, conteste las siguientes preguntas: 1. Que es una porción? 2. Cuantas calorías hay en una porción de ese producto? 3. Observando el tamaño de la porción, el numero de calorías y los diferentes nutrientes, adivine a que producto pertenece la etiquetas, (Ver la respuesta en la parte de debajo de la página)

### Recursos para la salud y deportivos

#### Website

[www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html)  
US Food and Drug Administration's *How to Understand and Use the Nutrition Facts Label*

#### Libros para los padres

*Guide to Healthy Fast-Food Eating* by Hope Warshaw, American Diabetes Association, 2006

#### Libros para los niños

*Looking at Labels: The Inside Story, Vol. 6* by Slim Goodbody and John Burstein, Crabtree Publishing Company, 2008

#### DVD

*My Pyramid. Choosing Nutritious Food and Healthy Activities* by Educational Videos, 2007

Respuesta de Nutrición = 1. Envase 2. 220 Calorías 3. Yogurt

### Idea Para Un Almuerzo Bien Balanceado

- 1 porción de galletas integrales
- 3 oz de atún mezclado con
  - 1 cucharada de queso crema bajo en grasa
  - 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
  - 1 cucharada de salsa de mostaza con pepinillos
- 6 arvejas chinas (snow peas)
- Manzana
- 8 onzas de leche sin grasa



### Tema de la semana

#### Lectura de las etiquetas de información nutricional

##### Que debe buscar:

1. Tamaño de la porción: Compare cuanto se va a comer del producto contra el tamaño de la porción que se lee en la etiqueta
2. Guías generales de las calorías (y calorías de grasa):  
40 Calorías = Bajo  
100 Calorías = Moderado  
400 Calorías o mas = Alto
3. Porcentaje del Valor diario (%DV):  
**Limite** grasa, grasa saturada, ácidos grasos trans, colesterol, y sodio (las opciones más saludables tienen 5% del valor diario o menos)  
**Cada día consuma 100%** de fibra, Vitamina A, Vitamina C, hierro y Calcio,

### Pasabocas saludables ya preparados

1. Waffle integral
2. 1 taza de cereal mezclado empacado
3. 8 onzas de yogurt bajo en grasa o sin grasa

#### Boletín Escolar de la Salud

Nuestra meta: Educar y motivar a las familias cambiar poco a poco todos los días para vivir de manera saludable.

Publicación semanal de septiembre a mayo, 36 ediciones por año. La información suministrada en este boletín informativo y a través de Fit School, Inc. no se debe usar para cambiar o alterar un régimen médico indicado o como una alternativa para tratarse usted mismo. Se sugiere consultar a un médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios y nutrición.

Derechos de Autor © 2009 Fit School, Inc.

Para mayor información visite: [www.TheFitSchool.com](http://www.TheFitSchool.com)