



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

18 -24 de enero de 2010
Volúmen 7, Edición 19



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: En familia escoja alimentos bajos en sodio esta semana.

De acuerdo con un estudio realizado por la el instituto del corazón, pulmón, y presión arterial hay una correlación alta entre altos contenidos de sodio en la dieta de una persona con la presión arterial alta y enfermedades del corazón especialmente si la cantidad de potasio ingerida es baja. Los norteamericanos consumen en promedio 3,300 mg. de sodio diario (1 ½ cucharaditas), lo cual es más alto que las cantidades recomendadas (Por favor ver el "Nutriente de la semana" en la página siguiente.) Al tomar pasos muy sencillos y escoger alimentos bajos en sodio, su familia va por buen camino para tener una dieta y un corazón más saludable.

Maneras de reducir el sodio en su dieta

1. En lugar de usar sal de mesa para añadir sabor a las comidas, utilice diferentes hierbas y condimentos
2. Coma en casa (la mayoría de los restaurants utilizan grasa, sal y azúcar para mejorar el sabor de la comida)
3. Aprenda a leer las etiquetas de nutrición y escoja alternativas bajas en sodio de las comidas que consume normalmente
4. Coma frutas y vegetales como pasabocas en lugar de comidas preparadas y empacadas previamente
5. No ponga el salero en la mesa de la comida

Después de un tiempo la necesidad de ponerle sal a la comida y el sabor de la sal va a disminuir

Receta

Ensalada de Pavo con Vinagreta de Naranja

- 1/4 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1/4 cucharadita de sal
- Pizca de pimienta
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 4 tazas de verduras para ensalada ralladas
- 2 tazas de pechuga de pavo cocida – en pazos a lo largo, estilo julienne
- 1 lata (11 onzas) de gajos de mandarina drenadas
- 1/2 taza de apio rebanado

1. En una botella con lata apretada, combine todos los ingredientes para la vinagreta; agite bien. Si no tiene un contenedor con una lata apretada, coloque los ingredientes en un tazón pequeño y bata bien con una batidora.

2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes para la ensalada y agite un poco.

3. Sirva con la vinagreta. Si se desea, adorne con fresas frescas.

Otra forma de agregar algo crujiente sería utilizar 4 cucharadas de nueces picadas en lugar del apio.

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

Lista de compras para la receta

- | | |
|----------------------------|---------------|
| _____ Jugo de naranja | _____ Apio |
| _____ Vinagre | _____ Cebolla |
| _____ Sal y pimienta | _____ Aceite |
| _____ Mostaza Dijon | |
| _____ Ensalada verde | |
| _____ Pechuga de pavo | |
| _____ 1 lata de mandarinas | |

Familias En Movimiento

Meta de la Familia: Alquile un DVD o video de ejercicios y siga la rutina en familia para tener una actividad en familia.

Es bueno cambiar la rutina de vez en cuando. Esta semana en vez de sentarse a ver televisión o a ver una película, alquile un video de ejercicios y haga ejercicios en familia. Entusiasme a su familia a realizar diferentes actividades y disfrute el tiempo en familia sudando y riéndose.

Conexión de la Nutrición: Cual comida tiene mas calorías: una galleta Auntie Anne's® Pretzel de canela y azúcar o una hamburguesa de un cuarto de libra? (Ver las respuestas al final de la página siguiente)

Información nutricional de McDonald's
http://nutrition.mcdonalds.com/nutritionexchange/nutrition_facts.html

Auntie Anne's® Información Nutricional

http://www.auntieannes.com/nutritional_charts.aspx

Recursos para la salud y deportivos

Website

www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=336
American Heart Association

Libros de los padres

The Hasty Gourmet Low-Sodium Favorites: 300 easy-to-make, great tasting recipes for a healthy lifestyle by Bobbie Mostyn, InData Group 2005

Libros para los niños

What the World Eats by Peter Menzel and Faith D'Alusio, Tricycle Press, 2008

DVD

Luck of the Lock Ness Monster: a tale of picky eating by A.W. Flaherty and Scott Magoon, 2008

Idea Para Un Almuerzo Bien Balanceado

- 1 bagel integral con
- 1 cucharada de mermelada de natural
- ½ taza de brócoli fresco
- 1 mandarina pequeña
- 8 oz Leche sin grasa



Nutriente de la semana

Sodio

Porque lo necesitamos: afecta directamente el movimiento de los líquidos en el cuerpo, ayuda con los impulsos de los nervios y controla el pH del cuerpo

Cuanto necesitamos:

Niños de edades 1-3=1000 mg/día

Niños de edades 4-8=1200 mg/día

Mujeres y hombres de edades 9-50=1500 mg/día

Mujeres y hombres 51-70=1300 mg/día

Mujeres y hombres 70 y mayores = 1200 mg/día

Alimentos que se deben limitar debido al alto contenido de cloruro de sodio:

Comidas rápidas, pizza de restaurant, galletas de sal, pepinillos encurtidos, aceitunas, perros calientes, carnes para el almuerzo, queso

Sabores para usar en lugar de sal: Comidas procesadas ya empacadas tienen un contenido muy alto de sodio. Intente reducir la cantidad de sal que su familia consume preparando comidas saludables rápidas y sazone con ajo, salsa de soya, zumo de limón, mostaza seca, pimienta, tomillo, salvia, curry, laurel, eneldo, cebollas, orégano

¼ cucharadita de sal de mesa = 590mg sodio

Pasabocas saludables bajos en sodio

1. Aguacate
2. 1 tajada de pan integral con dos cucharadas de miel
3. Mandarinas

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 regimen medico indicado o como una alternativa para tratarse usted mismo. Se sugiere consultar a un medico 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

Respuesta de la nutrición = Auntie Anne's® Pretzel con canela y azúcar También en el pretzel con canela y azúcar de Auntie Anne's® (470 Calorías) y una hamburguesa de un cuarto de libra de McDonald's (410 Calorías) los dos tienen 7 gramos de grasa saturada!