



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

25 – 31 de enero de 2010  
Volúmen 7, Edición 20



# Boletín Escolar de la Salud



## Meta saludable de la semana

**Meta:** Esta semana consuma comidas con un alto contenido de proteína.

Para ser saludables nuestros cuerpos necesitan una buena variedad de alimentos en nuestra dieta para que reciban todas las vitaminas y minerales que necesitan para ser saludables. Al comer una variedad de comidas con alto contenido de proteína esta semana le va a ayudar a añadir variedad en su dieta y a tener una mejor salud.

La proteína está hecha de 20 amino ácidos. Los amino ácidos son la estructura de la proteína y la proteína conforma la estructura de los músculos, tejidos y los glóbulos de la sangre. La proteína puede ser completa o incompleta.

**Proteína Completa:** proteína que contiene todos los 20 amino ácidos esenciales (alimentos de base animal - carne, pescado, pollo, leche, huevos)

**Proteína Incompleta:** proteína que no contiene todos los amino ácidos esenciales (alimentos de base animal – frijoles, arroz, maíz, tofu). Las proteínas incompletas se pueden volver “completas” (que contengan todos los 20 amino ácidos) al consumir una combinación de alimentos tal como arroz y frijoles o mantequilla de maní (cacahuete) con pan integral.

**Conexión de Matemáticas:** Utilizando la información del nutriente de la semana de la página siguiente, conteste la siguiente pregunta. Si usted es un niño de 10 años que se come media pechuga de pollo y un vaso de 8oz de leche sin grasa, consumiría usted la cantidad suficiente de proteína del día? (Respuesta en la parte de abajo de la página siguiente)

## Receta

### Pescado Bien Sazonado Horneado

Porciones = aprox. 3 oz. cada uno

Filetes de bacalao, frescos o congelados 1 libra  
Paprika (pimienta húngara) ¼ cucharadita  
Polvo de ajo ¼ cucharadita  
Polvo de cebolla ¼ cucharadita  
Pimienta 1/8 cucharadita  
Orégano molido 1/8 cucharadita  
Tomillo molido 1/8 cucharadita  
Jugo de limón 1 cucharada

1. Descongele el pescado de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Caliente el horno a 350° F.
3. Separe el pescado en cuatro filetes o porciones. Coloque el pescado en un molde para hornear sin engrasar de dimensiones de 13x 9x 2-pulgadas.
4. Combine la paprika, el polvo de cebolla y ajo, y la pimienta, el orégano y el tomillo en un molde pequeño. Espolvoree la mezcla de los condimentos y el jugo de limón de manera uniforme sobre el pescado.
5. Hornee hasta que el pescado se deshaga fácilmente, aproximadamente 20 a 25 minutos.

Receta de:

<http://www.cnpp.usda.gov/Publications/FoodPlans/MiscPubs/FoodPlansRecipeBook.pdf>



## Lista de compras para la receta

- \_\_\_\_\_ Filete de bacalao
- \_\_\_\_\_ Paprika
- \_\_\_\_\_ Polvo de ajo y cebolla
- \_\_\_\_\_ Orégano y tomillo
- \_\_\_\_\_ Pimienta
- \_\_\_\_\_ Jugo de limón

### Familias En Movimiento

**Meta de la semana:** Haga que cada miembro de la familia intente una nueva actividad física cada semana.

De la misma manera que al consumir diferentes tipos de alimentos hace que su cuerpo se mantenga saludable, al añadir diferentes tipos de actividad física a su vida hace que sus músculos, articulaciones y tendones se mantengan fuertes y saludables. Esta semana haga que su familia intente practicar una actividad física que no haya realizado antes o hace mucho tiempo. Al mover su cuerpo de diferentes maneras hace que se fortalezcan diferentes tipos de músculos y le ayuda a ser más flexible. Si escoge caminar, correr, montar en bicicleta, ballet, jazz, danza, karate, alzar pesas, nadar, montar en patines, esquiar en la nieve o solo saltar, asegúrese de disfrutar su aventura!

**Conexión de Matemáticas:** Digamos que usted camina 20 minutos cada día y camina una milla durante ese tiempo (100 calorías quemadas). Usted decide trotar en vez de caminar durante 20 minutos y trota 2 millas durante ese tiempo (200 calorías quemadas). Cuántas calorías más quema por semana y por año? (Respuesta en la parte de abajo de la página).

### Recursos para la salud y deportivos

#### Website

Nemours KidsHealth® Nutrition and Fitness  
[http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit](http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit)

#### Libros para los padres

*Strength and Power for Young Athletes* by Annette B. Natow and Jo-Ann Heslin, Simon & Shuster, Inc, 2003

#### Libros para los niños

*Good for You! Nutrition Book and Games* by Connie Liakos Evers, Disney Learning 2006

#### Video

*MyPyramid: Pass it on!*, Learning ZoneXpress, 2005

### Idea Para Un Almuerzo Bien Balanceado

- 3 oz. de pollo enlatado mezclado con
  - 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
  - 1 cucharada de pasas
- 2 tajadas de pan integral
- 6 tajadas de pimiento (rojo, verde y amarillo)
- 8 oz de leche sin grasa

### Nutriente de la semana

#### Proteína

**Por qué la necesitamos?** forma y repara los músculos, tejidos, glóbulos rojos de la sangre y sintetiza las hormonas

#### ¿Cuánto necesitamos?:

- Niños de edades 1-3=13 g/día
- Niños de edades 4-8=19 g/día
- Niños de edades 8-13=34 g/día
- Mujeres de y mayores =46 g/día
- Hombres de 14-18=52 g/día
- Hombres de edades 19 y mayores =56 g/día
- Mujeres embarazadas y lactantes =71 g/día

#### Alimentos ricos en hierro:

- ½ filete de mero = 42 g
- 3 ½ oz carne de cadera = 29 g
- 3 ½ oz atún enlatado en agua = 28 g
- ½ pechuga de pollo asado = 27 g
- Hamburguesa de comidas rápidas= 26 g
- 3-oz salmon = 23 grams
- 1 taza de habas de soya = 22g
- ½ taza 2% queso blanco grumoso = 15 g
- 1 taza de leche sin grasa = 8 g
- 2 cucharadas de mantequilla de mani = 8 g
- 1-oz (14 mitades) de nueces de Castilla= 4 g

### Pasabocas de proteína saludables

1. 2 galletas integrales con jamón bajo en grasa y queso
2. Habas de soya
3. 8 oz de yougurt

#### 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)

Respuesta de matemáticas #1 =Si, un niño de 10 años necesita 34 gramos de proteína cada día. ½ pechuga de pollo asada (27g) + 8oz de leche sin grasa (8g) = 35 gramos proteína. Respuesta de matemáticas #2 = 700 calorías más por semana, 36,500 Calorías más por año !