



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

Febrero 1 - 7, 2010  
Volumen 7, Edición 17



# Boletín Escolar de la Salud



## Meta saludable de la semana

**Meta:** Esta semana, haga un cambio positivo en su dieta.

Tenemos la tendencia a comer las mismas 15 o 20 comidas cada semana. Hay miles de comidas sabrosas, saludables y adecuadas que jamás hemos probado. Esta semana, haga un cambio positivo en su dieta. A continuación citamos algunos fundamentos que usted debe conocer antes de empezar:

1. Aprenda a leer las etiquetas con la información nutricional:  
[www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm114022.htm](http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm114022.htm)
2. Aprenda cuáles son los grupos de alimentos y cuánta cantidad requiere usted diariamente de cada grupo. En la dirección [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov), se puede conseguir una copia impresa personalizada de la cantidad de alimentos que usted necesita de cada grupo de ellos.
3. Aprenda más sobre cómo comprar y preparar comida saludable. Visite la página [www.Nutrition.gov](http://www.Nutrition.gov) y digite "Shopping, Cooking, and Meal Planning" Planeación para mercar, cocinar y de comidas en la casilla de búsqueda.

### Ideas para cambios positivos en la dieta Estimule el

- Comer muchas frutas, vegetales y granos enteros
- Comer porciones de tamaño saludable (use platos pequeños al servirse).
- Tomar agua y leche descremada como bebidas
- Comer sólo frutas y vegetales como entredías antes de las comidas

### Proponga

- Un pacto familiar de no comer bocadillos con muchas calorías como papitas fritas u otro tipo de estas comidas.
- No comer después de las 7pm.
- No comer viendo televisión, o leyendo o mientras juegan con los videojuegos.

## Receta

### Estofado de carne en cocción lenta

1 1/2 – 2 libras de carne para estofado – cortada en cubos de 1 pulgada

1/4 taza de harina blanca

Sal y pimienta al gusto

2 tazas de agua

2 cucharaditas o 2 cubos de caldo de res

1 diente de ajo finamente picado

3 zanahorias en rebanadas

3 papas picadas

1-2 cebollas picadas

1 tallo de apio rebanado

Agregue las hierbas que desee: hoja de laurel, albahaca, orégano, etc.

1. Coloque la carne en la olla de cocción lenta.

2. Mezcle la harina, sal, y pimienta en un recipiente mediano, y vierta sobre la carne, mezcle bien para cubrir.

3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle para integrar.

4. Tape y cocine a fuego BAJO o en la posición "LOW" durante 8-10 horas o en la posición "HIGH" durante 4-6 horas.

5. Revuelva muy bien el estofado antes de servir. Si utilizó una hoja de laurel para el sabor, sáquela antes de servir.

**Sugerencia a los padres** Una excelente forma de preparar una comida casera saludable es utilizar la olla de cocción lenta. Usted puede mezclar los ingredientes en la tarde del día anterior y puede guardarlos toda la noche en el refrigerador. Por la mañana, simplemente transfíralos a la olla de cocción lenta y préndala. Cuando regresen en la tarde (¡hambrientos y cansados!), ya tienen una comida saludable que los espera a usted y su familia.

### Lista de compras para la receta

\_\_\_\_\_ 2 lbs. de carne para estofados

\_\_\_\_\_ Harina

\_\_\_\_\_ Sal y pimienta

\_\_\_\_\_ Caldo de res

\_\_\_\_\_ Ajos

\_\_\_\_\_ Zanahorias

\_\_\_\_\_ Papas

\_\_\_\_\_ Cebollas

\_\_\_\_\_ Apio

\_\_\_\_\_ Hierbas: hojas de laurel, albahaca, orégano.

## Familias en Movimiento

**Meta familiar: Haga que cada miembro de su familia escriba un plan de trabajo para 2 meses que le ayude a ser consistente con los ejercicios hasta la primavera.**

El Instituto Nacional para el Desarrollo Humano y la Salud Infantil dice que en promedio una persona gana cerca de una libra durante los días feriados invernales de navidad. Esto se convierte en un problema, porque la persona promedio no rebaja esa libra extra y la acumula cada año. Este peso indeseable puede evitarse con un plan nutricional y de ejercicios.

A continuación algunas preguntas que lo ayudarán a iniciar su plan de ejercicios:

1. ¿Qué ejercicio hará usted todos los días durante 20 minutos por lo menos?
2. ¿A qué hora hará sus ejercicios diarios? (escríbalo en su calendario como lo hace con cualquier cita).

¿Cómo apoyará usted a los demás miembros de su familia para que logren sus metas de ejercicio? (ayúdelos con sus quehaceres para que ellos puedan salir a caminar, con palabras estimulantes, etc.)

## Recursos para la salud y deportivos

### Páginas Web

<http://www.nal.usda.gov/fnic/pubs/bibs/gen/eatsmart.pdf> USDA National Agricultural Library's *Eating Smart: A Nutrition Resource List for Consumers*

### Libros para los padres

*The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating for Kids: Eat, Play, and Be Healthy* by Allan Walker, MD with Courtney Humphries 2005

### Libros para los niños

*Better Homes & Gardens New Junior Cook Book* by Jan E. Miller, Meredith Books, 2004

## Idea Para Un Almuerzo bien balanceado

Una tortilla de 8" untada con mantequilla de maní natural y rellena con trozos de manzana  
8 oz de yogurt bajo en grasa  
1 tallo de apio

## Tema de la semana

### Información nutricional

#### Calorías

**Carbohidratos:** Nos proporcionan la energía para movernos, hacer la digestión y para llevar a cabo todas funciones corporales.

**Proteínas:** Nos proporcionan energía, masa muscular y reparación de músculos, tejidos, glóbulos rojos y hormonas.

**Grasas:** Nos proporcionan energía y mantienen el calor corporal, protegen los órganos del cuerpo y ayudan a que el cuerpo use los carbohidratos y proteínas como energía.

#### Vitaminas

**Vitaminas solubles en grasa** se almacenan en los sitios de grasa del cuerpo y no se requiere comerlas diariamente.

Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina K

**Vitaminas solubles en agua** no se almacenan en el cuerpo y deben consumirse diariamente

Vitamina C (ácido ascórbico)

Vitaminas del grupo B

Tiamina (Vitamina B-1) Riboflavina (Vitamina B-2)

Vitamina B-6 Niacina

Vitamina B-12 ácido fólico

Biotina

Ácido pantotéico

**Minerales: nutrientes** inorgánicos que necesita el cuerpo para funcionar

Calcio

Fósforo

Magnesio

Hierro

Zinc

Yodo

Cobre

Manganeso

Fluoruro

Cromo

Selenio

Molibdeno

Sodio

Potasio

Cloro

## Pasabocas saludables

1. Rebanadas de banana recubiertas con trocitos de nueces
2. Huevo duro cocinado
3. ¼ taza de pistachos

### 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](http://www.TheFitSchool.com)