



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

Febrero 8 - 14, 2010
Volumen 7, Edición 22



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Esta semana, haga que cada persona en su familia pruebe por lo menos un vegetal nuevo.

Alguna vez ha probado frijol chino o verde, gombo, chicharro salvaje, or chirivia? Haga que cada miembro de su familia pruebe un vegetal nuevo que nunca haya comido antes. Nosotros por lo general tenemos la tendencia a comer los mismos vegetales con cada comida. Cuando este en el área de vegetales del supermercado esta semana, mire a la diferente variedad de vegetales que existen que usted no había probado antes. Escoja por lo menos uno que le parezca interesante probar. Aunque el nuevo vegetal no se convierta en uno de sus favoritos, su cuerpo le va



a agradecer las vitaminas y minerales que el Nuevo vegetal le va a suministrar.

Los vegetales suministran una variedad de vitaminas y minerales y mucha fibra. Al comer una variedad de vegetales de color verde oscuro, naranja, frijoles secos y alverjas y vegetales con alto contenido de almidón, usted se asegura que va a recibir todos los nutrientes importantes que el cuerpo necesita para crecer, jugar y trabajar.



Conexión con la ciencia: El principal papel que juega la vitamina A es coagular la sangre. Use un libro de biología o el Internet para saber cuánta sangre tenemos en nuestro cuerpo. (Por favor ver las repuestas en la parte inferior de la pagina siguiente)

Receta

Cerdo frito tipo oriental con vegetales y arroz

Caldo de gallina, bajo en sodio, 2 tazas
Agua caliente, 2 tazas
Arroz sin cocinar, 2 tazas
Aceite vegetal, 2 cucharadas
Brócoli congelado, 2 tazas
Zanahorias, limpias y finamente picadas, 1 taza
Cebollas, cortadas finamente 1/4 taza
Polvo de ajo, 1 cucharada
Hongos en lata sin agua 1/2 taza
Carne de cerdo molida 1 libra + 7 onzas
Salsa de soya 4 cucharadas

1. Calentar el caldo y el agua en una olla; Añada el arroz y vuelva a hervir. Reduzca el fuego a lento y hierva hasta que esté suave, aproximadamente 15 minutos.
2. Caliente un cucharada de pollo en una sartén. Añada el brócoli, las zanahorias, la cebolla y el polvo de ajo. Cocine hasta que esté crujiente y suave, 5 minutos. Retire de la sartén. Añada los hongos. Cocine por un minuto y ponga a un lado.
3. Caliente la segunda cucharada de aceite en la sartén. Añada el cerdo y cocine hasta que el cerdo este bien cocinado. Quite el exceso de grasa.
4. Añada la salsa de soya y mezcle bien; añada los vegetales a la mezcla de cerdo. Cocine hasta que esté caliente, 1 a 2 minutos.
5. Sierva el cerdo sobre el arroz.

Receta de USDA

www.cnpp.usda.gov/publications/FoodPlans

Lista de compras para la receta

_____ Caldo de gallina	_____ Arroz
_____ Aceite Vegetal	_____ Brócoli
_____ Zanahorias	_____ Cebolla
_____ Polvo de ajo	_____ Salsa de Soya
_____ Carne de cerdo molida	
_____ Hongos en lata	

Familias en Movimiento

Meta de la Familia: Esta semana en vez de esperar - MUEVASE!

Cuanto tiempo del día se la pasa esperando: esperando para que la comida se caliente en el micro-ondas, esperando a que cuele el café, esperando a que sus niños terminen la practica de futbol esperando a bus? La lista sigue y sigue. Esta semana piense en el tiempo de espera como tiempo para moverse. Camine, corra, levante un objeto, camine en puntillas, flexión diferentes músculos, párese de manos, no importa lo que haga, solo haga algo para quemar mas calorías y aumentar su Resistencia. Al quemar tan solo 50 calorías extra cada día se acumula para perder 5 libras en niño. Y además moverse hace que el tiempo se pase muy rápido!



Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

American Heart Association
www.americanheart.org

Libros para los padres

American Heart Association Healthy Family Meals: 150 Recipes Everyone Will Love by The American Heart Association, 2009

Libros para los niños

The Pulse of Life: The Circulatory System by Jenny Bryan, Dillon Press, 1993

DVD

Heart with Bill Nye The Science Guy, Disney Educational Productions, 2003

Idea Para Un Almuerzo bien balanceado

Tortilla de 12pulgadas baja en grasa rellena con:

- 2 huevo revueltos mezclados con
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de queso cheddar
- ½ taza de tomate cortado

1 taza de uvas

8 oz de leche libre de grasa



Nutriente de la Semana

Vitamina K

Porque la necesitamos: para coagular la sangre

Cuanto necesitamos:

Niños 1-3 años = 30 µg (microgramos)/día

Niños 4-8 años = 55 µg/ día

Niños 9-13 años años = 60 µg/ día

Mujeres y hombres edades 14-18 = 75 µg/ día

Mujeres 19 años y mayores = 90 µg/ día

Hombres 19 años = 120 µg/ día

Alimentos ricos en vitamina K:

½ taza de col rizada = 573 µg

10 tallitos de perejil = 164 µg

1 taza de espinaca cocinada de fideos de huevo = 162 µg

1 taza de espinaca cruda = 145 µg

½ taza de repollitas de Bruselas = 110 µg

½ taza de cebollas crudas = 104 µg

1 taza de lechuga cruda = 97 µg

1 taza de brocoli crudo = 89 µg

1 taza de uvas verdes o rojas = 23.4 µg

½ taza de apio crudo = 17.6 µg

½ taza de mortiños o agraz = 14 µg

Pasabocas Saludables con alto contenido de

Vitamina K

1. Fruta Kiwi
2. Rodajas de pepino con cascara
3. Moras

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

Science Answer: About 2.5 liters for an 80 lb child to 5 liters for an adult male