



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

Febrero 15 - 21, 2010
Volumen 7, Edición 23



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Si su familia planea salir a comer esta semana, préstele atención a la cantidad de calorías que va a consumir.

Comer afuera permite pasar un tiempo valioso junto con su familia, no requiere preparación ni arreglo o lavado de platos y nutre sus cuerpos. Por lo general la comida del restaurante sabe muy rico. Con frecuencia esto se debe a la utilización de más grasa y de azúcar al preparar los alimentos: también a menudo se usa mucha sal para realzar el sabor. Las dietas con alto contenido de sodio pueden ocasionar hipertensión.

Al comer afuera esta semana, préstele atención a lo que usted come, las calorías que contiene el alimento y la cantidad que come. Una vez que usted sabe y decide lo que va a comer, disfrute de la elección que ha hecho.



Alimentos que se deben evitar o limitar al comer afuera

Aperitivos: Evite sopas con crema y alimentos fritos

Ensaladas: Evite ensaladas hechas con mayonesa verdadera (contiene 100 calorías por cucharada, que es el mismo número de calorías de la mantequilla) y ensaladas previamente mezcladas y que ya vienen con la salsa.

Plato principal: Trate de no escoger comidas que contengan las siguientes palabras en su descripción: frito, freído y salsa con crema o queso.

Postres: Sáltese el postre o comparta un postre con toda la familia

Bebidas: Evite las bebidas azucaradas o endulzadas.

Opciones de comida rápida

Opción saludable, baja en calorías de Dairy Queen®

Sándwich de pollo asado a la parrilla	370
Ensalada	45
Salsa (2oz)	110
<u>Leche entera (8 fl oz)</u>	<u>150</u>
Calorías totales	675

Opción con altas calorías de Dairy Queen®

Sándwich de pollo asado a la parrilla	590
Anillos de cebolla	360
<u>Coca Cola® pequeña</u>	<u>160</u>
Calorías totales	1.110

Opción con mayor contenido de calorías de Dairy Queen®

½ lb Hamburguesa Lanza Llamas	1060
Papitas fritas porción grande	500
<u>Malteadas Grandes de Chocolate</u>	<u>1130</u>
Calorías totales	2.690

Opción Saludable, baja en calorías de Arby's®

Roast Beef regular	350
Ensalada acompañante	70
Salsa vinagreta con balsámico	130
Salsa de manzana en puré	90
<u>Leche baja en grasa al 2%</u>	<u>130</u>
Calorías totales	770

Opción con alto contenido de calorías de Arby's®

Pollo crujiente con tocino y queso suizo	590
Papitas fritas estilo casero	350
<u>Pepsi® pequeña</u>	<u>180</u>
Calorías totales	1,120

Opción con mayor contenido de calorías de Arby's®

Sándwich asado de ensalada de pollo con nueces (pacanas)	870
Papitas fritas enroscadas	640
<u>Malteada de Chocolate</u>	<u>630</u>
Calorías totales	2,140

***"La persona promedio sólo necesita 2000 calorías por día"**

Familias en Movimiento

Objetivo familiar: Planeé una aventura familiar de primavera.

A veces es difícil permanecer motivado con el programa de ejercicios durante los meses de invierno. Para ayudar a motivar a su familia, siéntese esta semana, haga una tormenta de ideas y planeé una aventura familiar, divertida y activa. Considere excursiones a diferentes trochas, parques, u otras actividades que le ayudarán a ejercitarse y a permanecer en forma durante los meses de invierno. Con cada entrenamiento, usted estará más cerca de su objetivo familiar común.

Conexión de matemáticas: Digamos que usted normalmente sale a almorzar 5 días a la semana, con un costo de cerca de \$8 cada día y que consume cerca de 800 calorías. Usted ha decidido guardar el dinero para su familia y comienza a preparar su propio almuerzo sano 5 días a la semana. Digamos que usted se gasta cerca de \$3 en hacer su propio almuerzo, que contiene 500 calorías. ¿Cuántas calorías y cuánto dinero ahorrará a la semana y por año? (Respuesta al final de la página).

Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

www.diningoutnutrition.com
Strategic Nutrition – Plan your calories and nutrition when dining out

Libros para los padres

Eat This, Not That 2010 by David Zinczenko and Matt Goulding, Rodale Press 2009

Libros para los niños

Eating Out: Your Pocket Guide to Healthy Dining by Mason Crest Publishers, 2002

DVD

Signing Time! Time to Eat by Rachel Coleman, Two Little Hands Productions, 2006

Idea para un almuerzo bien balanceado

Arby's

Ensalada fresca del Mercado con pollo asado®

Aderezo de mostaza Dijon con miel

Leche baja en grasa al 2% (8 fl oz)

=570 calorías

Carl's Jr.®

Ensalada de pollo asado al carbón

Salsa de la casa (2 oz)

Leche baja en grasa al 1%

=620 calorías

Tema de la semana

Las mejores opciones al comer fuera de casa

Aperitivos: frutas frescas, verduras crudas, mariscos cocinados.

Ensaladas: hojas verdes como lechugas y repollo, tomates, zanahorias, pepinos, pimentones y otras verduras con la salsa aparte.

Plato principal: Escoja alimentos que contengan las palabras: sin calorías, sin grasa, asado, a la parrilla, cocido, horneado, con bajo contenido de grasa y bajos en calorías.

Postres: Comparta un postre con alguien, escoja frutas frescas o yogur sin grasa o magro.

Bebidas: Ordene agua. La mayoría de las ganancias de los restaurantes provienen de la venta de bebidas. Ahorre dinero y conserve su talle escogiendo agua.

Planeé compartir su comida con alguien o empaque la mitad para llevar a casa.

Pasabocas Salubres de Comidas Rápidas

1. Salsa de manzana de Arby's®
2. Cascos de manzana para untar en salsa de caramelo bajo en grasa de McDonald's®
3. Jugo de manzana hervida de Starbucks®

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 matemáticas = 1,500 calorías por semana, 78.000 calorías por año (una pérdida de 22lb de peso), ahorro de \$25 por semana, \$1.300 más cada año.