



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

Febrero 22 - 28, 2010
Volumen 7, Edición 24



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Esta semana, siéntese con la familia durante 30 minutos y planeé comidas y pasabocas saludables

En la misma forma en que usted planearía unas divertidas vacaciones familiares, tómese algún tiempo esta semana para planear la salud de su familia. Visite el sitio web de USDA que cuenta con planes de comidas que le ayudarán a empezar:

<http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle/Tools/toolstohelpyou.htm>

¿POR QUÉ PLANEAR LAS COMIDAS?

Para mejorar la salud de usted y de su familia.

Cuándo planeé las comidas, asegúrese de incluir suficientes alimentos de cada grupo de alimentos. Sirva suficientes verduras y frutas en las comidas de su familia.

Para ayudarle a balancear las comidas. Cuándo se sirve un alimento con mucha grasa o sal, puede planear acompañarlo con alimentos con bajo contenido de sal. Por ejemplo, el jamón contiene mucha sal, si tiene jamón para cenar, puede servir una ensalada o una verdura que no requieran sal.

Para ahorrar dinero. Si planea antes de ir al supermercado, usted puede saber lo que tiene y lo que necesita. Además al comprar con una lista, evita las compras impulsivas y costosas.

Para ahorrar tiempo y esfuerzo. Al hacer un plan de comidas, usted cuenta con los alimentos disponibles y hace menos viajes al supermercado. La planificación también le ayuda a aprovechar los sobrados de las comidas y esto le puede ahorrar tiempo para cocinar y costos de alimentos.

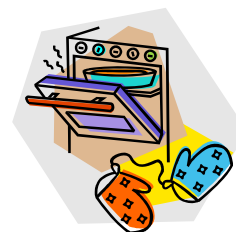
Conexión de estudios sociales Al planear las comidas para la semana, busque en Internet o en un libro de recetas de dónde provienen los alimentos y las comidas. Por ejemplo, ¿cuál es el origen de los espaguetis y de las albóndigas? ¿De dónde provienen las tortillas?

Receta

Cazuela de carne con tallarines

- 1 libra de carne molida magra
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 3 litros de agua hirviendo
- 2-3/4 de taza de tallarines crudos enriquecidos sin yema.
- 1 lata de 10-3/4-onzas de sopa de tomate concentrada
- 1-1/4 tazas de agua
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1 taza de pan molido

1. Dore la carne y las cebollas en la sartén caliente; drene el agua.
2. Hierva agua en una olla grande. Cocine los tallarines en el agua hirviendo durante 10 minutos; colar y dejar aparte.
3. Combine la sopa, el agua, y la pimienta. Mézclelos con la carne cocinada. Agregue los tallarines cocinados a la mezcla de carne. Mezcle suavemente para evitar dañar los tallarines.
4. Con una cucharón a pase la mezcla de carne y tallarines a un molde de 9x 13 pulgadas. Coloque el pan molido encima de la mezcla de carne y tallarines.
5. Hornee, destapado, a 300° F, cerca de 30 minutos.



Lista de compras para la receta

- _____ Cebollas
- _____ Tallarines
- _____ Sopa de tomate
- _____ Pimienta
- _____ Pan molido
- _____ Carne molida magra

Familias en Movimiento

Objetivo familiar: Esta semana pase una hora en familia limpiando su casa "al estilo antiguo". Entre más nos movemos más calorías quemamos y más músculo ganamos. Sea que usted haga ejercicio en un gimnasio, corra en una trocha, baile o limpie la casa, si se mueve, usted quema calorías. Pase una hora esta semana junto con su familia limpiando la casa. En vez de utilizar máquinas automáticas trate de hacerlo al "estilo antiguo". Trate de utilizar una escoba para barrer los pisos en lugar de usar la aspiradora, limpie la tina con una esponja, lave a mano sus platos en vez de utilizar la máquina lavaplatos. ¡Diviértase haciéndolo!

Conexión de matemáticas: Las galletas con pasas Keebler® Country Style Oatmeal contienen 65 calorías por galleta. Digamos que usted se come algunas galletas antes de gastarse una hora limpiando la casa. ¿Si usted limpia la casa durante una hora y quema 195 calorías, cuántas calorías de las galletas ha quemado usted? Respuesta al final de la página).

Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

Herramientas de USDA para ayudarle a realizar su planeación:
<http://www.fns.usda.gov/eatsmartplahardhealthylifestyle/Tools/toolstohelpyou.htm>

Libros para los padres

Cooking Light the Essential Dinner Tonight Cookbook: Over 350 Delicious, Easy, and Healthy Meals by the Editors of Cooking Light Magazine, Oxmoor House, 2009

Libros para los niños

Planning and Preparing Healthy Meals and Snacks: A Day-to-Day Guide to a Healthier Diet by Jennifer Silate, Rosen Publishing Group, 2008

DVD

Eat Right for a Long & Healthy Life: What Everybody Needs to Know in 9 Nutritious Lessons, Iris Media, 2008

Idea Para Un Almuerzo bien balanceado

Chuzos para el almuerzo

Chuzos con una variedad de carnes, frutas, vegetales y quesos. Ejemplos de algunos: Trozos de pollo o carne cocinada, quesos, encurtidos, pimentones en tiras, pasas, albaricoques secos, manzanas, aceitunas, trozos de pan, etc.
8 oz de leche sin grasa

Tema de la semana

Planeación de comidas saludables

SUGERENCIAS PARA LA PLANEACIÓN

Planeé la principal parte de su comida alrededor de arroz, tallarines o de otros granos. Utilice pequeñas cantidades de carne, pollo, pescado o huevos.

Varíe las comidas de su familia. Además de cocinar los platos favoritos de la familia, ensaye nuevas recetas y combinaciones de alimentos de bajo costo.

Recetas y sugerencias para comidas saludables y económicas de USDA

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

Centro de recetas saludables de Mayo Clinic

Mayo Clinic Nutrition Center **Sitio Web:**

<http://www.mayoclinic.com/findinformation/conditioncenters/centers.cfm?objectid=907FC0B7-8B2C-487E-A9EAF367725890DD>

Pasabocas saludables

1. Tajadas de manzana
2. Zanahorias pequeñas con salsa Ranch baja en grasa
3. Pomelo o toronja

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

Respuesta de mat. 3 galletas. Respuesta de Estudios Sociales: Italia, México