



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

8 – 14 de marzo de 2010
Volumen 7, Edición 26



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

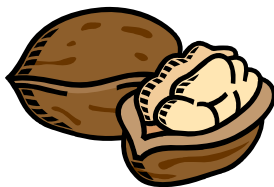
Meta: Consuma nueces o semillas esta semana

¿Alguna vez ha probado usted la nuez mongongo, la nuez Gevuina, la nuez del Brasil, la semilla de loto, o la semilla de calabaza? Las nueces y las semillas son una gran fuente de Vitamina E, de grasas no saturadas, de proteínas y de fibra. Aunque las nueces y las semillas contienen muchas calorías (160 a 200 calorías por onza), los investigadores han encontrado muchos beneficios saludables al comer una pequeña porción pequeña todos los días.

Se están realizando muchas investigaciones sobre el beneficio que representa para la salud el consumir semillas y nueces. El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre recomienda comer de 4 a 5 porciones de nueces, semillas y legumbres por



semana para ayudar a disminuir la presión arterial. También la Administración de Fármacos y Alimentos de Estados Unidos afirma que "la evidencia científica sugiere, aunque no está demostrado, que el consumo de 1.5 onzas por día de la mayoría de las nueces, como parte de una dieta bajo en grasas saturadas y colesterol, puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria". Descartando que usted no tenga alergias relacionadas con semillas y nueces, el agregar una variedad de ellas en su dieta puede tener un impacto positivo en su salud.



Conexión de ciencias: ¿Cuáles son las seis partes principales de una planta de comandante? Busque la respuesta en un libro de biología o en internet. (vea la respuesta al final de la página siguiente.

Receta

Carne de res salteada con vegetales, nueces y semillas de ajonjolí o sésamo

4 tazas de arroz integral
Espray para cocinar
½ cucharadita de jengibre
1/3 taza de salsa teriyaki baja en sodio
1 lb carne magra cocinada tajada en rebanadas delgadas
1 lb de mezcla de vegetales congelados para saltear
5 cucharadas de almendras en láminas
5 cucharadas de semillas de ajonjolí

-Cocine los vegetales en el microondas de acuerdo a las instrucciones del empaque.

-Rocíe aceite en espray para cocinar en una sartén grande.

-Coloque la sartén a fuego medio

-Dore las láminas de almendras por 4 minutos, mezclando ocasionalmente.

- Dore las semillas de ajonjolí durante 3 minutos, mezclando ocasionalmente.

- Añada la carne cocinada, el jengibre y la salsa teriyaki y cocine un poco.

- Coloque ½ taza arroz, 1 taza de verduras y ½ taza de la mezcla de carne en cada plato

¡Disfrute!

Sugerencia a los padres: Para ahorrar tiempo y energía, ase en la parrilla porciones grandes de carne, pollo o carne de cerdo una vez. Corte la carne en tiras delgadas y congele en porciones del tamaño de una comida. Luego usted puede descongelar rápidamente la carne en un microondas y puede usarla en diversas recetas rápidas y saludables.

Lista de compras para la receta

- _____ Arroz integral
- _____ Aceite en espray para cocinar
- _____ jengibre
- _____ salsa teriyaki baja en sodio
- _____ Lomo de carne magra
- _____ mezcla de vegetales congelados para saltear
- _____ almendras en láminas
- _____ semillas de ajonjolí

Familias en movimiento

Meta de la familia: Esta semana inicie un sistema de ejercicios recompensado con su familia.

¿A algún miembro de su familia se le dificulta ser consistente con su rutina de ejercicios? Para ayudarles con la motivación y estimularlos marque con asteriscos un sistema de premios de ejercicio familiar. Una idea sería dar una ficha por cada 15 minutos de ejercicio. Estas fichas luego pueden cambiarse por una cantidad de tiempo equivalente de televisión, computador, o de videojuegos, o se pueden acumular para ganar un salida a un parque zoológico o a un parque de entretenimiento. ¡Una meta común reúne a las familias, fomenta la solidaridad y es mucho más divertido!



Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

University of Nebraska Cooperative Extension-Lancaster County: *Nuts for Nutrition*
<http://lancaster.unl.edu/food/ftmar04.htm>

Libros para los padres

1,001 Low-Fat Vegetarian Recipes: Delicious, Easy-to-Make Healthy Meals for Everyone by Sue Spitler and Linda Yoakam, Surrey Books, 2006

Libros para los padres

Berries, Nuts, and Seeds by Diane Burns and John McGee, Gareth Stevens Publishers 2000

DVD

Koi and the Kola Nuts by Brian Gleeson, Ken Hoin and C.W. Rogers, Rabbit Ears Entertainment 2005

Idea para un almuerzo bien balanceado

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 Cucharada de mantequilla natural de almendras
- 1 banano en rodajas
- ½ taza de brócoli crudo con salsa Ranch baja en grasa
- 8 oz de leche sin grasa



Nutriente de la semana

Vitamina E

Porqué la necesitamos: protege las membranas celulares de los daños de oxidación causada por los radicales libres.

Cuánto necesitamos:

- Niños de 1 a 3 años = 6 mg/día
- Niños de 4 a 8 años = 7 mg/día
- Niños de 9 a 13 años = 11 mg/día
- Mujeres y hombres de 14 y más años = 15 mg/día
- Mujeres lactantes = 19 mg/día

Alimentos ricos en vitamina E:

- ¼ taza de semillas de girasol = 28 mgr.
- ¼ taza de almendras = 14 mgr.
- 1 taza de espinacas hervidas = 6.7 mgr.
- 1 cucharada de aceite de girasol = 5.6 mgr.
- 1 onza de nueces, avellanas, avellanos = 4.3 mgr.
- 1 oz de germen de trigo = 3.8 mgr.
- 1 taza salsa de tomate en lata = 3.5 mgr.
- ½ taza harina de maiz amarilla = 3.4 mgr.

Pasabocas saludables con alto contenido de Vitamina E

- 1 onza de almendras
- Mango
- 1 onza de semillas de girasol

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 ciencias: raíces, tallos, hojas, flores, frutas y semillas