



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

22 – 28 de marzo de 2010
Volumen 7, Edición 28



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Esta semana escoja algo saludable antes de comer.

Algunas veces tenemos la tendencia a comer sin pensar. Tenemos hambre y queremos comida. Así que agarramos lo que tenemos en frente. Al tomar esta decisión nos lleva a consumir alimentos que no nos nutren, nos hacen aumentar de peso y contribuyen a la mala salud. Esta semana haga un pacto con cada miembro de su familia de pensar antes de comer algo. Si usted para por solo un segundo y se da cuenta que está tomando una decisión, se va a sentir más en control de lo que come y de su vida.



De acuerdo con Jim Rohn, "Una manzana por día mantiene al doctor lejos de uno". El se pregunta, "Y si esto es verdad? Usted dirá, eso es muy fácil de lograr, entonces por qué no lo está haciendo? Porque no es fácil de hacer. Son esas pequeñas decisiones que tomamos todos los días, como escoger una manzana en vez de una chocolatina o caminar 20 minutos en vez de ver televisión que no solo añaden años a nuestra vida pero que también la vuelven una vida saludable y vibrante. Enséñele a los miembros de su familia a cuidar sus cuerpos cada día para que puedan llevar una vida feliz y productiva!

Conexión saludable: Mire alrededor de las personas en su vida. Hay alguien que Ud. conozca que tenga cerca de 60 años que Ud. vea en buena forma, feliz y lleno de vida? Pregúntele a esa persona como logró llegar a estar en forma? Pregúntele si come cierto tipo de comidas todos los días? Qué tipo de ejercicio practica y con qué frecuencia? A que le atribuye su salud y actitud positiva frente a la vida? Después de escuchar sus respuestas de pronto Ud. va a querer añadir algunos de sus secretos saludables a su vida!

Receta

Recetas que los niños pueden hacer!

Prepare su propia pizzas

Para 2 Porciones

- 2 muffins ingleses partidos a la mitad
- 1/2 taza de salsa para pizza
- 1/2 taza de queso Mozzarella bajo en grasa, rayado
- 4 cucharadas de pimientos verdes picados
- 4 cucharadas de champiñones cortados en tajadas, frescos o en lata

Otros vegetales como aderezos al gusto (opcional)
Condimentos italianos (opcional)

1. Tueste el pan o el muffin ingles hasta que este ligeramente tostado.
2. Coloque la salsa de la pizza, los vegetales y el queso bajo engrasa sobre el muffin.
3. Espolvoree los condimentos italianos al gusto.
4. Coloque el pan en el horno tostador o al horno normal precalentado a 350 grados F).
5. Heat until cheese melts.

Ensalada de Zanahoria con pasas

Receta para 4 porciones

- 4 zanahorias medianas peladas y rayadas
- 1/4 taza de pasas
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón, fresco o en botella

1. En un recipiente mediano, mezcle las zanahorias, el azúcar y el jugo de limón.
2. Servir frio.

Recetas suministradas por

<http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthyif>

Lista de compras para la receta

- | | |
|------------------------|------------------------|
| _____ Muffins ingleses | _____ Salsa para Pizza |
| _____ Pimientos verde | _____ Champiñones |
| _____ Vegetales | |
| _____ Queso Mozzarella | |
| _____ Zanahorias | _____ Pasas |
| _____ Jugo de limón | _____ Azúcar |

Familias en movimiento

Meta de la familia: Cada persona en su familia escoja un ejercicio que sea saludable.

Hay algo que Ud. pueda añadir a su rutina de ejercicio para que tenga mejor salud? Si Ud. se da cuenta que todo lo que Ud. hace cada día es una decisión, se movería mas? Cuidaría mejor a su cuerpo? Si su respuesta es "si", aquí le brindamos algunas opciones para que pueda empezar. Escoja una cosa para hacer cada día de esta semana y mire a ver si se siente mejor. Los grandes cambios en la vida no se logran con grandes cambios sino con pequeños pasos todos los días.

- Camine 20 minutos
- Levante pesas durante 5 minutos
- Estírese durante 5 minutos antes de acostarse
- Haga 5 sentadillas o lagartijas
- Salte en un pie durante 10 segundos (Fíjese para ver sino esta sonriendo después de hacer esta actividad)
- Vaya al gimnasio un día extra esta semana
- Realice 10 saltos del títere

"Hacer o no hacer, no existe intentar."
-Yoda

Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthy
lifestyle USDA's Eat Smart. Play Hard. Healthy Lifestyle Program

Libros para los padres

We Can! A Parent Handbook by National Institutes of Health free at www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/learn-it/index.htm

Libros para los niños

Why Should I Eat Well? (Why Should I? Books Series) by Gordon and Llewellyn, Barron's Educational Series, Inc. 2005

Video

Healthy Habits = Healthy Children Video, 2001 (Grades 7-adults)
www.healthedco.com

Idea para un almuerzo bien balanceado

- 1 tortilla enriquecida o integral
- ¼ taza de frijoles negros
- ¼ taza de arroz integral
- 2 cucharadas de zanahorias rayadas
- 2 cucharadas de queso cheddar rayado
- 2 cucharadas de salsa
- 1/2 taza de lechuga cortada
- 8 oz de leche sin grasa



Tema de la semana

Opciones saludables

Nutrición

- Escoja mas granos integrales, frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Escoja alimentos que sean bajos en calorías y tenga un alto contenidos de vitaminas y minerales
- Consuma porciones mas pequeñas
- Consuma un desayuno saludable bajo en grasa y con alto contenido de fibra cada mañana
- Tome mucha agua durante el día
- Consuma carnes bajas en grasa, pollo, pescado, frijoles, huevos y pequeñas porciones de nueces

Ejercicio Pautas de la dieta de HHS/USDA

Adultos = La mayoría de los días de la semana: 30 minutos de actividad física de intensidad of moderada para prevenir enfermedades y 60 minutos of actividad física de intensidad vigorosa para evitar el aumento de peso gradual

Niños y adolescentes = 60 minutos de actividad física durante casi todos los días de la semana

Pasabocas saludables

1. Queso cuajada bajo en grasa o sin grasa con duraznos encima
2. Fresas con una salsa baja en grasa
3. Mini-Bagel integral i bagel

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