



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

Marzo 29 – Abril 4, 2010  
Volumen 7, Edición 29



# Boletín Escolar de la Salud



## Meta saludable de la semana

**Meta:** Esta semana tómese 15 minutos para sentarse en familia y planear su semana.

Las familias tienen la tendencia a consumir más alimentos pre-preparados o a comer por fuera cuando están de afán, con estrés y con muchos compromisos. Aunque parezca que no tiene tiempo para sentarse y planear su semana, unos cuantos minutos de planeación le van a ahorrar tiempo y dinero en el futuro y además le van a mejorar su salud. Siéntese durante 15 minutos y escriba en el calendario central todas las actividades que todos los miembros de su familia van a realizar durante la semana. Escriba el menú de comidas para la semana, los pasabocas y la lista de compras para el supermercado, todo esto le va a ayudar a tener buena salud y a tener menos estrés. También va a lograr que todos estén involucrados en la planeación, más conectados entre sí y van a ayudar más a los otros miembros de la familia durante la semana.



### Tome una decisión

<u>Opción #1</u>		<u>Opción #2</u>	
<b>Oscar Mayer Lunchable</b>		<b>Idea-de un almuerzo bien</b>	
<b>Sándwich Sub</b>		<b>Balanceado Sándwich</b>	
<b>Pavo con Cheddar</b>		<b>de atún con manzana</b>	
		<b>5 zanahorias 8 oz de</b>	
		<b>leche sin grasa</b>	
<b>Calorías</b>	360		360
<b>Grasa</b>	8g		3g
<b>Grasa Saturada</b>	2.5g		1g
<b>Sodio</b>	600mg		556mg
<b>Fibra</b>	4g		7.5g
<b>Azúcar</b>	32g		29g
<b>Proteína</b>	11g		30.5g
<b>Calcio</b>	20%		40%

## Receta

### Sandwiches de atún con manzana

- 1 lata de atún (6.5 oz.) sin agua
- 1 manzana
- 1/4 taza de yogurt de vainilla sin grasa yogurt
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- 6 tajadas de pan integral
- 3 hojas de lechuga

1. Lave y pele la manzana y córtela en trozos pequeños
  2. Drene el agua de la lata de atún.
  3. Mezcle bien el atún, la manzana, el yogurt, la mostaza y la miel en un recipiente mediano.
  4. Esparza 1/2 taza de la mezcla de atún sobre 3 tajadas de pan.
  5. Coloque la lechuga lavada encima de cada sándwich y coloque la otra tajada de pan encima.
- Receta de USDA en:  
[http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?mode=display&rec\\_id=521&Language=SP](http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?mode=display&rec_id=521&Language=SP)

**Conexión de matemáticas:** Digamos que usted se come el mismo sándwich cada lunes. Comparando las dos opciones de la izquierda, cuánta más fibra y proteína de más consumiría en un año si se cambia de la opción #1 a la opción #2? (Ver la respuesta en la parte inferior de la siguiente página)

### Lista de compras para la receta

- \_\_\_\_\_ 6.5 oz. de atún en agua
- \_\_\_\_\_ Manzana
- \_\_\_\_\_ Yogurt de vainilla bajo en grasa
- \_\_\_\_\_ Mostaza
- \_\_\_\_\_ Miel
- \_\_\_\_\_ Pan integral
- \_\_\_\_\_ Lechuga

## Familias en movimiento

**Meta de la familia: Haga que cada miembro de su familia realice 5 sentadillas esta semana.**

Las sentadillas son una excelente manera de aumentar los músculos de su abdomen y suministrar el apoyo a los huesos y músculos de la espalda. Un abdomen fuerte hace que tenga menos dolor de espalda y una mejor postura. La mejor manera de empezar un programa de desarrollo de músculos es empezar despacio.

Haga un pacto con su familia que cada uno de ustedes va a hacer 5 sentadillas diarias esta semana. Una idea es unir la actividad de hacer las sentadillas con otra actividad como ver televisión. Por ejemplo, antes de prender la televisión, haga que todo el mundo realice las sentadillas. Es una manera fantástica de acordarse de la rutina de ejercicios y de establecer un hábito.



## Recursos para la salud y deportivos

### Páginas Web

USDA's Shopping, Cooking, and Meal Planning  
[http://www.nutrition.gov/nal\\_display/index.php?info\\_center=11&tax\\_level=1&tax\\_subject=391](http://www.nutrition.gov/nal_display/index.php?info_center=11&tax_level=1&tax_subject=391)

### Libros para los padres

*Real Food for Healthy Kids: 200+ Easy, Wholesome Recipes* by Tanya Wenman Steel and Tracey Seaman, HarperCollins Publishers, 2008

### Libros para los niños

*Kids Cook 1-2-3: Recipes for Young Chefs Using Only 3 Ingredients* by Rozanne Gold and Sara Pinto, Bloomsbury USA, 2006

### DVD

*The Meaning of Food* by Gargiulo, Bassford, Gee, and Mikulenka, PBS Home Video, 2005

## Idea para un almuerzo bien balanceado

Sándwich de manzana y atún de la receta de la página 1

5 zanahorias

8 oz de leche sin grasa



## Nutriente de la semana

### Magnesio

**Porque lo necesitamos:** ayuda a la mineralización de los huesos, la contracción de los músculos y ayuda al cuerpo a usar los carbohidratos, las grasas, y la proteína. Se encuentra en todas las células de su cuerpo!

### Cuanto necesitamos:

Niños de edades 1-3 = 80 mg/día

Niños de edades 4-8 = 130 mg/ día

Niños de edades 9-13 = 240 mg/ día

Mujeres de edades 14-18 = 360 mg/ día

Hombres de edades 14-18 = 410 mg/ día

Mujeres de edades 19-30 = 310 mg/ día

Hombres de edades 19-30 = 400 mg/ día

Mujeres de edades 31 y mayores = 320 mg/ día

Hombres de edades 31 y mayores = 420 mg/ día

Mujeres embarazadas = 350-360 mg/ día

Mujeres lactantes = 310-320 mg/ día

### Las mejores fuentes de comida de magnesio:

3 oz pez mantequilla (halibut) = 120 mg magnesio

¼ taza de cacahuete / maní tostado = 63 mg magnesio

2 cucharadas de mantequilla de cacahuete / maní = 51 mg magnesio

banano = 30 mg magnesio

1 taza de leche sin grasa = 28 mg magnesio

## Pasabocas saludables con magnesio

1. 23 almendras
2. Rodajas de banano con una cucharada de mantequilla de cacahuete/maní
3. 2 galletas integrales con una cucharadita de ensalada de atún baja en grasa

### 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](http://www.TheFitSchool.com)

Respuesta de matemáticas = 182 g mas de fibra, 1,014g mas de proteína