



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

5- 11 de abril de 2010
Volumen 7, Edición 30



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Haga que cada miembro de su familia empiece un nuevo hábito saludable de nutrición.

Cambie gradualmente:

- Si actualmente usted sólo come una o dos verduras por día, agregue una porción al almuerzo y otra a la comida.
- Si actualmente usted no come frutas o sólo consume jugo en el desayuno, agregue una porción de frutas en sus comidas o consúmalas como bocadillo.
- Gradualmente aumente el consumo de leche sin o con baja grasa y de productos derivados de la leche a tres porciones por día. Por ejemplo, consuma leche con el almuerzo o la comida en lugar de gaseosas o té con azúcar. Escoja productos derivados de la leche sin grasa o bajos en grasa (1 por ciento) para reducir su ingesta de grasas saturadas, grasas totales, colesterol y calorías y para aumentar su calcio.



- Lea la etiqueta con la información nutricional en los productos para untar como aderezos y en salsas y escoja los que contienen más bajo contenido de grasas saturadas y grasas trans.

Considere las carnes como una parte de toda la comida, en lugar del componente principal

- Límite el consumo de carnes magras a 6 onzas por día—es todo lo que se necesita. Sírvase sólo una porción de 3 onzas o sea el tamaño de un juego de naipes.
- Si actualmente usted come porciones grandes de carne, redúzcalas gradualmente – a la mitad o a un tercio en cada comida.
- Cada semana incluya dos o más comidas estilo vegetariano (sin carne).
- Aumente las porciones de verduras, arroz integral, pasta integral y de frijoles en las comidas. Ensaye cacerolas, pasta integral y platos ligeramente fritos que tienen menos carne y más verduras, granos y frijoles.

Ideas del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Institutos Nacionales de la Salud, Instituto Nacional del Corazón los Pulmones y la Sangre
http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/h_eating/start.htm

Receta

Clásica receta de macarrones con queso

- 2 tazas de macarrones
 - 2 tazas de cebolla picada
 - 2 tazas de leche evaporada o leche sin grasa
 - 1 huevo mediano batido
 - ¼ de cucharadita de pimienta negra
 - 1 ¼ taza de queso cheddar bajo en grasa, cortado en tiras finas
- Aceite en espray, según se necesite
1. Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete sin agregar sal al agua de cocción. Cuélelos y póngalos aparte.
 2. Rocíe ligeramente la olla o sartén con el aceite en espray.
 3. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
 - 4 Rocíe ligeramente la olla o sartén con el aceite en espray. Agregue las cebollas a la olla o sartén y sofría durante aproximadamente 3 minutos.
 5. En otro recipiente, combine los macarrones, las cebollas y el resto de los ingredientes y mezcle muy bien.
 6. Transfiera la mezcla a un molde que pueda ir al horno.
 7. Horneé durante 25 minutos o hasta que dore bien. Deje reposar por 10 minutos antes de servir.



Receta del Departamento de Salud y de Servicios Humanos de los Estados Unidos
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chdblack/cooking.pdf>

Lista de compras para la receta

- _____ 12 oz de macarrones
- _____ Cebollas
- _____ Leche evaporada sin grasa
- _____ Huevos
- _____ Pimienta negra
- _____ Queso cheddar bajo en grasa
- _____ Aceite en aerosol

Familias en Movimiento

Meta familiar: Haga que todos en su familia inicien una rutina de ejercicios con pesas.

Ejercitarse con pesas manuales pequeñas es una excelente forma para ganar y mantener masa muscular. Esta semana, haga que todos en su familia se ejerciten con pesas durante 5 minutos. Si usted no tiene pesas pequeñas, ensaye levantando botellas con agua o latas de comida en conserva. Muchas personas sienten temor de empezar un programa de ejercicios porque tienen miedo de "hacerlo mal". Usted sabe mover su cuerpo. Usted sabe que le causa dolor y lo que no le hace daño. Al levantar pesas, recuerde mantener derechos su espalda y cuello. Diviértase.

Conexión de Matemáticas: Digamos que usted decide levantar pesas 3 veces por semana y cada que lo hace quema 100 calorías. ¿Cuántas calorías quemará en un mes y en un año? (Respuesta al final de la página).

Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

US Department of Health and Human Services: Getting Started
www.healthierus.gov/exercise.html#start

Libros para los padres

Small Changes, Big Results: A 12-Week Action Plan to a Better Life by Ellie Krieger and Kelly James-Enger, Crown Publishing Group, 2005

Libros para los niños

Exercise by Liz Gogerly and Mike Gordon, Crabtree Publishing, 2008

DVD

Kristi Dear's Get Fit Kids, Volume 1, Hustle-Bustle Move Your Muscles!, Get Fit Kids, 2004

Respuesta de Mat: = 1.200 calorías por mes 15.600 por año

Idea para un almuerzo bien balanceado

Carne de pavo picada y mezclada con
1 Cucharada de yogurt
½ cta. de polvo curry sobre galletas de harina integral
Manzana ½ taza de ensalada de 3 granos- 8oz leche
descremada

Tema de la semana

Cómo lograr y mantener sus niños activos

- Establezca un ejemplo positivo al llevar usted un estilo de vida activo.
- Haga que la actividad física sea una rutina diaria de su familia: saliendo a caminar toda la familia o jugando juegos activos todos juntos.
- Dele a sus niños equipo que promueva la actividad física.
- Lleve a los jóvenes a lugares donde puedan estar activos, como parques públicos, campos comunitarios de béisbol o canchas de baloncesto.
- Sea positivo sobre las actividades físicas en que su niño participa y estimule su interés en nuevas actividades.
- Haga que la actividad física sea una diversión. Una actividad divertida puede ser algo que su niño disfruta, estructurada o no estructurada. Las actividades pueden ser deportes en equipo, deportes individuales, actividades recreativas como caminar, correr, patinar, montar en bicicleta, nadar, actividades en el patio de recreo o juegos al aire libre.
- En lugar de ver televisión después de la comida, haga que su niño(a) busque actividades divertidas para hacerlas solo o con los amigos y la familia, como caminar, jugar ajedrez o montar en bicicleta.
- ¡Cuide la seguridad! Proporcione siempre equipo de protección como cascos, protectores de muñecas y de rodillas y verifique si esa actividad es apropiada a la edad.

Extraído de CDC <http://www.cdc.gov/physicalactivity>

Pasabocas saludables

1. ½ taza de ensalada de frutas en jugo de frutas
2. 5 galletas integrales
3. Apio con mantequilla de mani (cacahuete)

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