



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

12 - 18 de abril de 2010
Volumen 7, Edición 31



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Haga que su familia coma solo comidas sin carnes por un día.

Muchos estudios demuestran que si uno come granos integrales, vegetales y frutas esto hace que uno tenga un corazón y un cuerpo más saludable. Esto puede parecer sencillo al principio. Lógicamente podemos entender que al ingerir estos alimentos saludables, esto va a hacer que nos sintamos mejor, haga que nuestros sistemas funcionen mejor e incluso puede hacer que nos haga vivir por más tiempo, pero en realidad poner esto en la práctica es muy difícil.



Una manera de empezar a comer de manera saludable es escoger un día esta semana para comer solo comidas sin carnes. Haga un plan que incluya la lista de compras, las comidas y los pasabocas de ese día. Añada una variedad de frutas, vegetales, y granos integrales. Se va a dar cuenta usted disfruta más la comida saludable y que se va a sentir mucho mejor.

Muchas compañías de publicidad dicen que sus vitaminas pueden darle mas energía y que lo hacen sentirse más vital, cuando en realidad la energía solo proviene de las calorías de los carbohidratos, grasas y proteínas. Ya que las vitaminas no contienen calorías, no suministran energía.



Receta

Tacos de Aguacate

1 cebolla mediana cortada en tiras delgadas
2 pimentones verdes grandes cortados en tiras delgadas

2 pimentones rojos grandes cortados en tiras delgadas
1 taza de cilantro fresco, finamente picado
1 aguacate maduro, pelado y sin semilla cortado en 12 rodajas
1½ tazas de salsa de tomate fresca (ver los ingredientes abajo)
12 tortillas de harina
Aceite vegetal en spray

Ingredientes de salsa de tomates frescos

1 taza de tomates, cortados en cuadritos
1/3 taza de cebollas, cortada en cuadritos
½ diente de ajo, machacado
2 cucharaditas de cilantro
1/3 cucharaditas de aji Jalapeño cortados
½ cucharadita de jugo de limón
Una pizca de comino

1. Mezcle todos los ingredientes de la salsa y refrigere antes de servir.
2. Cubra la sartén con el aceite vegetal.
3. Sofría ligeramente la cebolla, los pimentones rojos y verdes
4. Caliente las tortilla en el horno y rellénelas con los pimentones, la cebolla, el aguacate y la salsa
Enrolle las tortillas y sirva con el cilantro

Receta suministrada por CDC

<http://www.cdc.gov/features/diabetesandlatinos>



Lista de compras para la receta

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| _____ Cebolla | _____ Pimentón Verde |
| _____ Aguacate | _____ Pimentón Rojo |
| _____ Cilantro | _____ Tortillas |
| _____ Aceite vegetal en spray | |
| _____ Tomates | |
| _____ Ajo | |
| _____ Ají Jalapeño | _____ Jugo de limón |
| _____ Comino | |

Familias en Movimiento

Meta de la familia: Esta semana, construya una ruta de obstáculos y hágala con su familia.

Construya una ruta de obstáculos adentro y afuera de la casa, utilizando los objetos que tenga en la casa. Haga que todos los miembros de la familia completen la carrera de obstáculos. Incluso, si quiere puede usar un cronometro y puede tomar el tiempo de cada miembro de la familia. Cada persona de la familia puede escoger competir los unos con los otros o mejorar o tratar de mejorar su tiempo personal cada vez que haga la carrera. Acuérdesse de motivar y de pasar un buen rato en familia!

Conexión con la Historia: En cual ciudad se llevaron a cabo los Olímpicos del 2010? Cuál es su deporte olímpico de invierno favorito? (Respuestas en la parte inferior de la pagina)

Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

Harvard School of Public Health
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vitamins/>

Libros para los padres

Vitamin and Mineral Food Counter by Annette B. Natow, Ph.D., C.D.N., and Jo-Ann Heslin, M.A., R.D., C.D.N., Simon & Shuster, 2004

Libros para los niños

Vitamins and Minerals by Trisha Sertori, Marshall Cavendish, Inc. 2008

DVD

The Standard Deviants School: Human Nutrition, Module 6 – Micronutrients (Vitamins) by Cerebellum Corp 2004

Respuesta de Historia = Vancouver, BC, Canada

Idea Para Un Almuerzo bien balanceado

Muffin inglés con

1 cucharada de yogurt bajo en grasa de vainilla

Tajadas de Papaya

Tajadas de Kiwi

½ cup rodajas de pimiento rojo, Amarillo o verde

8 oz de leche sin grasa

Tema de la semana

Vitaminas: nutrientes orgánicos (que contienen carbón) que su cuerpo necesita en cantidades muy pequeñas para ser saludable, para crecer y para mantenerse vivo. Las vitaminas empiezan a acelerar las reacciones químicas de su cuerpo.

There are two types of vitamins your body needs: fat-soluble and water-soluble.

Vitaminas solubles en grasa están almacenadas en la grasa del cuerpo y no se tienen que consumir diariamente

Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina K

Vitaminas solubles en agua no se almacenan en el cuerpo y se deben consumir diariamente

Vitamina C (ácido ascórbico)

Vitaminas B

Tiamina (Vitamina B-1)	Riboflavina (Vitamina B-2)
Vitamina B-6	Niacina
Vitamina B-12	Ácido Fólico
Biotin	Pantothenic acid

Pasabocas saludables con Vitaminas

1. Huevo hervido
2. Aguacate
3. Pimentón rojo

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