



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

19 – 25 de abril de 2010
Volumen 7, Edición 32



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Esta semana consuma sólo agua y leche sin grasa como bebidas.

Según el Boletín sobre Salud y Nutrición de la Universidad Tufts, el norteamericano promedio consume un cuarto de sus calorías en las bebidas. Aunque una persona consuma una bebida con altas calorías, él o ella no se siente lleno y no reducirá las calorías consumidas durante el día.

Si decide beber sólo agua y tres vasos de leche sin grasa, usted bebería en promedio aproximadamente 250 calorías por día, comparado con las 500 calorías por día que consume un norteamericano promedio. También, su cuerpo recibirá todas las vitaminas y minerales que proporciona la leche y la hidratación sin calorías del agua.



Receta

Spritzer de frutas

1 lata de 12oz de jugo 100% concentrado
1 litro de agua de Seltz (gasificada)
Hielo

-En un recipiente grande mezcle el jugo concentrado con el agua de Seltz. Añada hielo.

Paletas de agua o de hielo con jugo al 100%

Jugo (jugo 100%)
Cubeta para hielo
Palitos
-Llene la cubeta de hielo con jugo
-Coloque en el congelador por 1 hora
-Saque la cubeta del congelador y coloque 1 palito en el centro de cada cubo.
-Coloque la cubeta en el congelador por otra hora
-¡Disfrute!



Conexión de Matemáticas: Digamos que normalmente usted consume 3 porciones de Coca-Cola® por día y decide cambiar a 3 porciones de leche sin grasa. ¿Cuántas calorías reduce en bebidas cada día, cada semana y cada año? Además ¿cuántos más gramos de proteína consumiría usted cada día, semana, y año? (Respuesta al final de la página)

Lista de compras para la receta

- _____ 12 oz de jugo 100% concentrado
- _____ 1 litro de agua gasificada o de Seltz.
- _____ jugo al 100%
- _____ cubetas par hielo
- _____ Palillos para paletas

Información nutricional	
Coca-Cola®	
Tamaño de la porción: 8oz	
Calorías 100	
Calorías de grasa 0	
Cantidad /porción	
%DV	
Total Fat 0g	0%
Grasa sat. 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0g	0%
Sodio 35mg	1%
Potasio 0g	0%
Carbohid. totales 27g	9%
Fibra 0g	
Azúcares 27g	
Proteína 0g	
Vit. A 0%	Hierro 0%
Vit. C 0%	Vit.D 0%
Calcio 0%	

Información nutricional	
Leche libre de grasa	
Tamaño de a porción: 8oz	
Calorías 90	
alorías de la grasa 0	
Cantidad/porción %DV	
Grasas total 0g	0%
Grasa sat. 0g	0%
Grasas totales 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 130mg	5%
Potasio 410mg	12%
Carbohidratos Totales 13g	4%
Fibra 0g	
Azúcares 12g	
Proteína 9g	
Vit. A 10%	Hierro 0%
Vit. C 2%	Vit.D 25%
Calcio 30%	

Familias en Movimiento

Meta de la familia: Ir toda la familia a nadar

Si usted vive en un clima frío o caliente, tómese un día esta semana y vaya a nadar con su familia. Si aún hace demasiado frío en su área para nadar afuera, busque una piscina interior climatizada donde la familia pueda pasarse el tiempo nadando, salpicando y jugando.

Nadar es un gran ejercicio porque es fácil para sus articulaciones y permite que el cuerpo tenga un rango mayor de movimiento. Después de que termine de jugar en la piscina, tómese unos minutos con su familia para estirarse en la piscina. Note como siente su cuerpo de relajado y flexible durante el resto del día.



Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

Tufts University Health & Nutrition Newsletter
<http://www.tuftshealthletter.com/SearchPage.aspx?s=water>

Libros para los padres

Volumetrics Eating Plan: Techniques and Recipes for Feeling Full on Fewer Calories, by Barbara Rolls, Ph.D. and Robert Barnett, HarperCollins Publishers, 2007

Libros para los niños

Water by Frank Asch and Deborah Halverson, Houghton Mifflin Harcourt, 2000

CD

Makin' Waves: Fun Family Songs by Leonardo Biciunas, Dune Disc, 2008

Idea para un almuerzo bien balanceado

Sopa de pollo con fideos y vegetales baja en grasa.

Pan integral con

2 cdas de mostaza amarilla

tajada de queso cheddar

Manzana

8oz de leche sin grasa

Nutriente de la semana

Agua

Porqué se necesita: participa en casi todas las funciones del cuerpo

Cuánto necesitamos: Cerca de 8 vasos de 8 oz por día. Usted toma cierta cantidad de agua al consumir leche, tomar sopa y jugos de frutas. Consuma más agua si toma bebidas con cafeína o hace ejercicio.

Niños entre 1a 3 años = 1.3 litros/día

Niños entre 4 a 8 años = 1.7 litro/día

Mujeres entre 9 a 13 años = 2.1 litros/día

Hombres 9 a 13 años = 2.4 litros/día

Mujeres entre 14 a 18 años = 2.3 litros/día

Hombres entre 14 a 18 = 3.3 litros/día

Mujeres de 19 años y mayores = 2.7 litros/día

Hombres de 19 años y mayores = 3.7 litros/día

Mujeres embarazadas = 3 litros/día

Mujeres lactantes = 3.8 litros/día

* 1 litro = 33.8 fluid oz and 1 litro = 1.06 cuarto de galón, 1 taza = 8 oz de líquido

Las mejores fuentes para consumo de agua:

Agua de la llave, sopas hechas con agua (no a base de crema) y jugos de frutas al 100%.

* Si usted consume suficiente agua, debe orinar cada 2 o 3 horas. Su orina debe ser clara y de color amarillo. Si usted no consume suficiente agua, excretará una orina de color oscuro y corre el riesgo de desarrollar cálculos en el riñón.

Pasabocas saludables con agua

1. Paletas de agua con fruta 100% verdadera
2. Sandía
3. Leche sin 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

Respuesta de Mat: 30 calorías y 27grs. de proteína por día, 210 calorías y 189 grs de proteína por semana, 10,950 calorías and 9,855 grs. de proteína por año