



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

Mayo 3 – 9, 2010
Volumen 7, Edición 34



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Haga que cada miembro de su familia coma desayuno cada día de la semana esta semana

El fósforo es el segundo mineral más abundante que se encuentra en su cuerpo. Las mejores fuentes de fósforo provienen de las comidas con un alto contenido de proteína. Al incluir desayunos con alto contenido de proteína es una manera fácil de obtener este mineral tan valioso, mantener un peso saludable y sentirse mejor durante todo el día.

El registro de control del peso (sigla en inglés NWCR) es un grupo de personas que tienen más de 18 años y han mantenido la pérdida de peso



de por lo menos 30 libras por lo menos durante un año o más tiempo. Casi todas (98%) las personas del NWCR reportaron que han cambiado la comida que ingieren para perder peso. La mayoría (78%) de las personas del registro consumen desayuno diariamente. Al consumir desayuno en la mañana no solo ayuda a empezar el día nutriendo al cuerpo saludablemente, pero también evita los antojos que no son saludables.

Receta

Ideas para desayunos saludables

- Cereal integral con fruta y leche
- Cereal integral con una taza de yogurt
- Waffle integral tostada con mantequilla de cacahuete / maní
- Avena instantánea o hecha en casa con leche y fruta seca
- Pan pita integral relleno con huevos hervidos
- Huevos revueltos, pan integral y fruta
- Mantequilla de cacahuete / maní o hummus sobre pan integral servido con leche
- Jamón sin grasa sobre muffin ingles con jugo de frutas
- Burrito de desayuno con fruta fresco o en lata y con queso crema bajo en grasa enrollado en una tortilla integral servido con leche

*Ideas para desayunos tomadas de la Asociación Norteamericana de Dietistas www.eatright.org

Conexión de Matemáticas: Utilice las opciones de desayunos de la izquierda. Digamos que usted ahora consume un desayuno Deluxe de McDonalds (Opción #2) un día por semana. Si decide cambiarse a comérselo en la casa esa mañana (Opción #1). Cuantas calorías de menos, gramos de grasa y de grasa saturada y sodio consumiría de menos en un mes y en un niño? (Answers at bottom of next page)

Opciones para el desayuno

	Opción #1	Opción #2
	Huevo hervido	Desayuno
	Tostada de pan integral	Deluxe de McDonalds
	1 cdt. mermelada	(pan de tamaño normal)
	Naranja	sin miel o margarina
	8 oz leche sin grasa	
Calorías	367	1090
Grasa	8g	56g
Grasa Saturada	2.5g	19g
Sodio	332mg	2150mg
Fibra	6.5g	6g

Lista de compras para la receta

- _____ Proteína
- _____ -Huevos, jamón sin grasa, hummus, mantequilla de cacahuete / maní
- _____ Lácteos
- _____ -Yogurt y leche sin grasa o bajo en grasa
- _____ Granos
- _____ -Avena, trigo y maíz
- _____ Frutas
- _____ -Naranja, banano, fresas, uvas

Familias en Movimiento

Meta de la Familia: Hacer ejercicio por lo menos durante una hora la mayoría de los días.

De acuerdo con el registro nacional de pérdida de peso, 94% de las personas que han perdido más de 30 libras y no han vuelto a ganar el peso durante más de un año aumentaron su actividad física. El cambio más importante que ellos han realizado es añadir caminatas a su rutina diaria.

Hacer ejercicio durante una hora por día incluye levantarse de la silla y caminar, hacer los oficios de la casa, subir las escaleras, hacer jardinería, correr, levantar pesas, bailar o simplemente moverse. Vuélvalo un juego. Encuentre diferentes formas de mover su cuerpo durante el día y mire a ver con que frecuencia logra moverse.



Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

The National Weight Control Registry
www.nwcr.ws/Research/default.htm

Libros para los padres

American Heart Association Quick & Easy Cookbook: More Than 200 Healthful Recipes You Can Make in Minutes, Crown Publishing Group, 1995

Libros para los niños

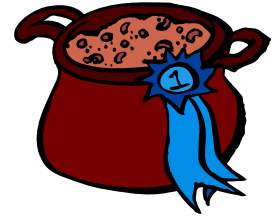
Gregory, The Terrible Eater by Mitchell Sharmat, Ariane Dewey, and Jose Aruego, Scholastic, Inc., 1980

DVD

Healthy Habits 101: Teaching Kids to Stay Healthy for Life! by Julia Hunt, Big Kids Productions, 2008

Idea Para Un Almuerzo bien balanceado

1 taza de chili con una cucharada de queso Cheddar rayado
1 tajada de pan de maíz
Ensalada Pequeña con
1 cucharada de salsa
para ensaladas baja en grasa
Agua



Nutriente de la semana

Fósforo

Porque lo necesitamos: es el Segundo mineral más abundante en el cuerpo (calcio es el primero). El fósforo ayuda a tener huesos y dientes fuertes, y ayuda a transportar los nutrientes a través del cuerpo

Cuanto necesitamos:

Niños de edades 1-3 = 460 mg/día

Niños de edades 4-8 = 500 mg/día

Hombres y mujeres de 9-18 = 1,250 mg/día

Hombres y Mujeres de 19 años y mayores = 700 mg/día

Best Food Sources:

½ Filete de pescado halibut = 453 mg de fósforo

½ taza de harina de maíz = 430 mg de fósforo

8 oz de yogurt bajo en grasa = 326 mg de fósforo

1 oz de semillas de girasol = 320 mg de fósforo

1 oz queso suizo = 216 mg de fósforo

3 oz hamburguesa asada baja en grasa = 159 mg de fósforo

Pasabocas Saludables ricos en Fósforo

1. ¼ taza de semillas de calabaza
2. Muffin de avena bajo en grasa
3. ½ taza de queso en grumos (cottage) con una cucharadita de miel

Fit School Newsletter

Our Goal: To educate and motivate families to make small changes each day to live healthier lives.

Published weekly September through May, 36 times a year.

Information in this newsletter and from Fit School, Inc. should not be used to alter medically prescribed regimen or as a form of self-treatment.

Consult a licensed physician before beginning this or any other exercise and/or nutrition program.

Copyright © 2009 Fit School, Inc.

For more information: www.TheFitSchool.com

Respuesta de matemáticas: 2,892 Calorías, 192g grasa, 66g grasa saturada, 7,272mg sodio por mes 37,596 Calorías, 2,496g grasa, 858g grasa saturada, 94,536mg sodio por año