



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

Mayo 10 – 16, 2010
Volumen 7, Edición 35



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Cuando viaje durante el verano o salga a comer asegúrese de tomar decisiones saludables.

Los viajes durante el verano no deben interferir con las rutinas alimenticias o de ejercicios. A continuación encontrará algunas sugerencias para que le ayude a su familia a mantener una dieta bien balanceada durante los viajes de las vacaciones.

- Para las bebidas pida agua o pida leche sin o baja en grasa, te sin azúcar u otras bebidas sin azúcar.
- Pida pan integral para los sándwiches.
- En el restaurante, empiece su comida con una ensalada llena de vegetales para poder controlar el hambre y para que se sienta satisfecho(a) más rápidamente.



- Pida que le sirvan la salsa de la ensalada al lado y solo use la cantidad que necesite.
- Escoja los platos principales que incluyan vegetales como comidas asiáticas, sofreadas, chuzos, o pasta con salsa de tomate.
- Pida platos que sean al vapor, hervidos, a la plancha o al horno en vez de los que son fritos o sofreados.
- Escoja las porciones que sean "pequeñas" o medianas para todo, plato principal, platos acompañantes y bebidas.
- Pida un plato del menú en vez de ir al buffet de todo lo que pueda comer.
- Cuando tenga que recorrer largas distancias o cuando tenga que ir de comprar, lleve fruta fresca, vegetales crudos, queso en tiritas, nueces sin sal para evitar parar a comer pasabocas llenos de grasa y/o azúcar.

Sugerencias disponibles en USDA en http://www.mypyramid.gov/tips_resources/eating_out.html

Receta

Ensalada de Pasta con Pavo

- 1 taza de pasta macarrones de codo sin cocer
- 1 ½ cucharadita de cebollinos secos
- ¼ taza de mayonesa baja en grasa
- 1 2/3 tazas de pavo cocido cortado en cubos
- 1 taza de uvas rojas partidas a la mitad
- 1/3 taza de apio cortado finamente
- 4 hojas de diferentes lechugas

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del empaque. Drene el agua.
2. Añada los cebollinos a la salsa de ensalada.
3. Mezcle la pasta, el pavo, la uvas y el apio.
4. Añada la salsa de ensalada
5. Enfríe bien y sirva sobre las lechugas.

Receta del Centro de Pólizas y Promoción en <http://www.cnpp.usda.gov>

Conexión con los estudios sociales: Si va a viajar en familia a través de todo el mundo o por todo el país o en su misma ciudad, tómese un tiempo en familia para investigar acerca de la historia del área que va a visitar antes del viaje. Al saber información importante acerca del sitio que va a visitar va a hacer su viaje más interesante y de pronto usted también puede aprender algo nuevo. Su biblioteca pública o el internet pueden ayudarle a suministrar información acerca de la historia, geografía además de datos interesantes para casi todos los lugares del mundo.

Lista de compras para la receta

- _____ Pasta de macarrones de codo
- _____ Cebollinos secos
- _____ Mayonesa baja en grasa
- _____ Pavo cocido
- _____ Uvas rojas sin semillas
- _____ Apio
- _____ Hojas de lechuga

Familias en Movimiento

Meta de la familia: Planear y realizar una caminata al aire libre.

El proceso de escoger, planear y realizar una caminata al aire libre es una magnífica forma de realizar una actividad saludable y divertida en familia. Visite la página del internet de American Hiking Association (Asociación Norteamericana de caminatas al aire libre) <http://www.americanhiking.org/Resources/How-Tos>. En www.trailLink.com podrá encontrar caminos y senderos en su área o en los sitios que desea visitar además de mapas interactivos y descripciones de los senderos. Puede escoger senderos sean accesibles para personas en sillas de ruedas, de dificultad moderada o más difíciles dependiendo del nivel de acondicionamiento físico de su familia. Disfrute del tiempo en familia mientras disfruta de la naturaleza.



Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

My Pyramid Blast Off Game
http://www.mypyramid.gov/kids/kids_game.html

Libros para los padres

The Top 100 Recipes for Healthy Lunchbox: Easy and Exciting Ideas for Your Child's Lunches by Nicola Graimes, Baird, Duncan Publishers, 2007

Libros para los niños

Great Food for Happy Kids by Fesse Frayne and Gina Calleja, Napoleon & Company, 2004

Video

Hip Hop for Kids: School House Hop, Jumping Fish Productions, 2008

Idea para un almuerzo bien balanceado

- 1¼ taza de ensalada de pavo cocido
- Manzana
- 8 oz de leche sin grasa



Tema de la semana

Ingredientes para un verano saludable

- Use bloqueador solar con protección SPF 15 o más alta y aplique cada dos horas incluso si está nublado
- Use un sombrero de ala de por lo menos 4 pulgadas para proteger la cara y el cuello
- Consuma suficientes frutas y vegetales
- Siempre escoja la opción más saludable
- Tome por lo menos 8 vasos de agua de 8-oz cada uno por día
- Haga ejercicio por lo menos durante 20 minutos por sesión 5 veces por semana
- Juegue cada vez que tenga la oportunidad (por lo menos una hora para los niños y los adolescentes)
- Disfrute el estar en familia!

Sugerencia para los padres de familia: Cuando viaje en carro trate de parar en las zonas de descanso cada 2 a 3 horas y juegue con los niños. Use el baño y después juegue lleva, al escondido o solo apueste carreras para ver quien llega más rápido a ciertas marcas, arboles o postes.

Pasabocas saludable de verano

1. Bandeja de diferentes variedades de vegetales (corte en rodajas diferentes tipos de vegetales y sirva con un poco de salsa tipo Ranch baja en calorías)
2. Bandeja de diferentes tipos de frutas (corte en rodajas diferentes tipos de frutas, sirva en una bandeja y coloque unos cuantos palillos elegantes y bonitos)
3. 1 taza de uvas congeladas

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 médico 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