



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

Mayo 17 – 23, 2010
Volumen 7, Edición 36



Boletín Escolar de la Salud



Meta saludable de la semana

Meta: Haga que cada persona en su familia se fije una meta de nutrición saludable durante este verano.

Haga que cada miembro de su familia escriba una meta de nutrición que a él o a ella le gustaría alcanzar este verano. Algunas veces al concentrarse en un aspecto de su salud se pueden lograr grandes mejoras a nivel de salud. A continuación hay unos ejemplos de metas de nutrición:

- Como por lo menos 2 frutas frescas y 2 tazas de vegetales cada día.
- De las harinas que consumo, por lo menos la mitad son harinas integrales.
- Escojo agua y leche sin grasa como mi bebida.
- Antes de comer dulces tengo que comer 2 porciones de frutas y 3 porciones de vegetales cada día.
- Consumo toda la comida del día antes de las 8 pm. (Utilice esta meta si la mayoría de la comida que consume después de las 8 PM se considera "basura".)
- Como por lo menos un vegetal de color amarillo, uno verde y uno naranja cada día.



Conexión de aprendizaje: Antes de que empiece el verano, haga que cada miembro de su familia se proponga alcanzar una meta de aprendizaje. ¿Que le gustaría aprender? ¿Le gustaría aprender francés, a tocar el piano, a tejer, a montar en patineta, hacer windsurf, a coser, a cantar o a patinar? Haga que cada persona escriba su meta de aprendizaje en un papel y que haga la lista de ideas que como el o ella puede alcanzar su meta. Recuerde que hay muchos recursos gratis disponibles para ayudarlo a alcanzar sus metas. Adicionalmente usted también puede hacer un canje de su talento, usted le enseña a tejer a alguien y esa persona le enseña a cantar. Sea creativo, apoye a la otra persona y diviértase!

Receta

Recetas fáciles de verano

Ensalada de repollo estilo confeti

- 2 tazas de repollo verde picado finamente
- ¼ taza de pimiento verde picado finamente
- ¼ taza de pimiento rojo picado finamente
- 1 cucharada de cebolla picada finamente
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de agua
- 1 ½ cucharada de azúcar
- 1/8 cucharadita de apio
- 1/8 tsp pimienta

1. Mezclar los vegetales juntos ligeramente.
2. Mezclar los ingredientes restantes para añadir la salsa.
3. Añada y mezcle la salsa con los vegetales. Enfríe bien.

Ensalada de espinaca con naranja

- 4 tazas de espinaca cortada
- 2 naranjas medianas en secciones
- 2/3 taza de champiñones frescos cortados en rodajas
- ½ taza de cebolla roja cortada en rodajas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- ¼ taza de jugo de naranja de las naranjas en secciones
- ½ cucharadita de jengibre
- ¼ cucharadita de pimienta

1. Coloque la espinaca en una caca de servir. Añada las secciones de naranja, los champiñones y la cebolla. Mezcle ligeramente.
2. Mezcle bien el aceite, el jugo de naranja, el jengibre y la pimienta. Vierta sobre la mezcla de la espinaca. Revuelva y enfríe.

Recipe from Center of Nutrition Policy and Promotion at <http://www.cnpp.usda.gov>

Lista de compras para la receta

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| _____ Repollo verde | _____ Pimentón verde |
| _____ Cebolla | |
| _____ Vinagre | _____ Azúcar |
| _____ Semilla de apio | _____ Pimienta |
| _____ Espinaca | _____ Naranjas |
| _____ Champiñones | _____ Cebolla roja |
| _____ Aceite vegetal | _____ Vinagre |
| _____ Jengibre | _____ Pimienta |

Familias en Movimiento

Meta de la familia: Haga que cada miembro de la familia se coloque metas de acondicionamiento físico para la segunda mitad del niño.

Que le gustaría lograr a nivel de acondicionamiento físico durante la segunda mitad del niño? Siéntese en familia con la metas anteriores y hable de lo que ya ha logrado y en lo que necesita trabajar. Haga que cada persona escriba las metas que le gustaría alcanzar en la segunda parte del niño y como lo va a lograr. Meta: Pesar 160 libras para diciembre 21^{ro}.

Así es como voy a lograr esta meta:

1. Como por lo menos 3 frutas cada día.
2. Como por lo menos 4 porciones de vegetales cada día.
3. Hago ejercicio durante por los menos 20 minutos, cinco veces por semana.

Escriba cada una de sus metas de esta manera y va a tener mucho éxito de esta manera durante la segunda mitad del año.



Recursos para la salud y deportivos

Páginas Web

Mayo Clinic
www.mayoclinic.com

Libros para los padres

Summer: A User's Guide by Suzanne Brown, Artisan, 2007

Libros para los niños

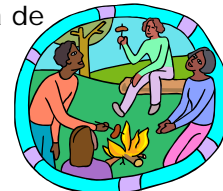
Being Active by Mari Schuh, Barbara Rolls, and Gail Saunders-Smith, Coughlan Publishing, 2006

Video

Teaching Kids Swimming by Gayle Lutz, ESPN Home Video, 1990

Idea para un almuerzo bien balanceado

- 1 hamburguesa o perro caliente de soya
- 1 pan integral
- Lechuga, zanahorias rayadas, tomates, picadillo de pepinillos, salsa de tomate, mostaza
- Queso en tiras
- Manzana
- Agua



Tema de la semana

Planear un verano divertido

Aquí hay unas ideas para planear su verano:

Nutrición:

- Mantenga fruta fresca y lavada en un recipiente en la mesa
- Mantenga botellas de agua en la nevera
- Mantenga una variedad de vegetales y salsa aderezos bajos en grasa como pasabocas antes de la comida (Se va a sorprender de cuantos vegetales consumen los niños de esta manera mientras esperan la cena!)
- Haga una lista de sus recetas del asador preferidas
- Asegúrese de tener suficiente gas para el asador!

Ejercicio:

- Qué tipo de ejercicio va a realizar este verano?
- Cuantos días por semana va hacer ejercicio?
- A qué hora del día va a hacer los ejercicios? (Tenga en cuenta el calor del verano.)
- Qué tipo de actividad familiar puede realizar por lo menos dos veces por semana? (Planee una caminata, una caminata al aire libre, un paseo por el parque, montar en bicicleta, nadar etc.)

Pasabocas saludable de verano

1. Tomates de tamaño de cereza
2. Rodajas pequeñas de zucchini
3. Cereza

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