

FAMILIAS DEL PROGRAMA HEALTHY

Un programa de las escuelas medias para la prevención de la diabetes

Volumen 3, otoño de 2008

Pequeños pasos hacia una vida saludable.

Lograr un equilibrio entre una alimentación saludable y la actividad física puede ser difícil, en especial cuando también intentamos lograr un equilibrio entre la familia, la escuela y el trabajo. Aquí presentamos algunos pequeños pasos para ayudar a las familias a incluir en su día la alimentación y la actividad física saludables:

	Por la mañana	Por la tarde	Por la noche
1	<p>Coma un desayuno saludable. Esto ayuda a los niños a rendir mejor en la escuela.</p> <p>Consejo: escoja cereales con menos de 10 gramos de azúcar por porción, tome leche descremada o con 1% de grasa y añada fruta fresca.</p>	<p>Coma una fruta o un vegetal en el almuerzo. Estos son buenos para usted, y pueden ayudarle a satisfacer su hambre.</p> <p>Consejo: corte los vegetales al principio de la semana, o tenga un recipiente con frutas a mano en la mesada de la cocina.</p>	<p>Evite las comidas rápidas. Sentirse con mucha hambre después del trabajo o de la escuela puede llevar a comer comidas rápidas.</p> <p>Consejo: tenga meriendas saludables, como paquetes de fruta fresca de 100 calorías, en su bolsa o en el auto.</p>
2	<p>Levántese y muévase. Comience el día con actividad física. Si lo hace, tendrá más probabilidades de seguir el plan. Camine con su hijo a la escuela o haga ejercicios en su casa usando videos de ejercicios.</p>	<p>Busque maneras fáciles de mantenerse más activo. Usar las escaleras, caminar a la hora del almuerzo, estacionar más lejos y levantarse y moverse cada hora. ¡Cada minuto cuenta!</p>	<p>La actividad cuenta. Apunte a hacer de 30 a 60 minutos de actividad física por día. Eso es apenas un poco más de 1 minuto cada media hora. Complete sus minutos con caminatas en familia, levantando pesas o haciendo actividades al aire libre.</p>
3	<p>Fije una meta diaria saludable. Hágala específica y realista. Por ejemplo: "hoy voy a caminar por 15 minutos durante el almuerzo y después de la cena".</p>	<p>Lleve un registro de su progreso. Anote su meta o metas cada semana, en un lugar donde su familia pueda verlas.</p>	<p>Vuelva a fijar sus metas. Cuando cumpla metas a corto plazo para un estilo de vida saludable, pruebe otras. En la variedad está el gusto.</p>

Consejo para una buena condición física de un padre HEALTHY

“ Hacemos cosas divertidas con nuestros hijos, como salir a caminar por parques y caminos al aire libre. Les animamos a fijar una meta para caminar o correr durante una cantidad determinada de tiempo. ”



Característica de la buena condición física: Caminar

Caminar es un ejercicio excelente para toda la familia, y si lo hacen regularmente puede que se disminuyan las posibilidades de padecer diabetes tipo 2.

Consejos sencillos para ayudar a motivar a la familia a caminar:

- Convierta las caminatas familiares en una rutina. Invite a los vecinos a acompañarlos, para divertirse.
- Busque parques en su zona. Los senderos de los parques pueden hacer que se pueda disfrutar aún más la caminata.
- Use puntos de referencia tales como casas o buzones de correo como mini metas durante su caminata. Fije metas como caminar más lejos (dos vueltas a la manzana) o más rápido.
- Use zapatos cómodos para caminar. Puede ayudarle a evitar las lesiones.
- Use un podómetro para registrar sus pasos, su tiempo o las millas recorridas.

Este boletín es posible gracias al estudio HEALTHY, un programa que enseña a los alumnos a mantenerse más activos y a escoger alimentos saludables.

FAMILIAS DEL PROGRAMA HEALTHY

Manzanas horneadas con canela

Rinde 4 porciones
Tiempo de preparación y cocina:
20 minutos

Ingredientes:

- 4 manzanas para hornear ("Rome Beauty", "Golden Delicious" y "Granny Smith" son buenas opciones)
- 1 cucharadita de canela
- Ingredientes opcionales: pasas de uva, jugo de limón, chile molido, nuez moscada u otros condimentos

1. Quite el corazón de la manzana y pele la mitad superior de la misma (al menos una tira de 1 pulgada desde la parte de más arriba).
2. Colóquelas en posición vertical en una fuente para hornear.
3. Coloque 1/4 cucharadita de canela en el centro de cada manzana (puede agregar 1 cucharada de pasas de uva, jugo de limón, nuez moscada u otros condimentos que le gusten con la fruta).
4. Hornee en el microondas de 6 a 8 minutos.

Información nutricional por porción:
72 calorías, 0 g de grasa, 19 g totales de carbohidrato, 3 g de fibra, 0 mg de sodio, 0 g de proteínas (las pasas agregan 30 calorías, 8 g de carbohidratos y menos de 1 g de fibra)

Rincón del alumno:

Comentarios de alumnos líderes del programa HEALTHY de todo el país

- "Antes de la llegada del programa HEALTHY a nuestra escuela, hacíamos siempre lo mismo en la clase de educación física. Desde que llegó el programa, he notado la diferencia. Nos ayuda a levantarnos y movernos. De ahora en más, voy a intentar estar saludable y mantenerme más activo".
- "Me gusta el programa HEALTHY porque tiene actividades buenísimas y es divertido".
- "Me gusta el programa HEALTHY porque nos anima a comer saludablemente y a ser sanos. En verdad ha ayudado a los chicos en mi escuela. Este programa debería estar en todas las escuelas".



Pollo estilo "Southwestern"

Rinde 6 porciones
Tiempo de preparación y cocina:
30 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 3/4 de taza de salsa
- 1 paquete de condimento para tacos (de bajo contenido de sodio, si es posible)
- 1 libra de pollo sin huesos ni piel (se puede usar la pechuga, los muslos o los filetes de pechuga)
- 2 tazas de arroz integral de un minuto
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros

1. Mezclar el agua, la salsa y el condimento para tacos en una olla de tamaño mediano.
2. Agregar el pollo y dejar que hierva. Reducir el calor y dejar cocinar, a fuego lento, por 10 minutos.
3. Volver a hervir el pollo, añadir el arroz y los frijoles negros, reducir el calor y dejar cocinar a fuego lento otros 10 minutos.
4. Servir caliente y ¡disfrutarlo!

Información nutricional por porción:
290 calorías, 2.5 g de grasa, 37 g totales de carbohidrato, 5 g de fibra, 690 mg de sodio, 24 g de proteínas

Lo último del estudio HEALTHY

¡Bienvenidos a clase, alumnos de 8º grado! Este otoño nos concentraremos en el equilibrio de energía: cómo encontrar el equilibrio correcto entre las opciones de alimentación y de actividad física. En la primavera prestaremos atención a la fuerza, el equilibrio y las opciones para la vida, lo que nos ayudará a escoger alimentos saludables y un estilo de vida activo para el resto de nuestra vida.