

# 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 | <b>Coma un desayuno saludable.</b> Esto ayuda a los niños a rendir mejor en la escuela.<br><b>Consejo:</b> escoja cereales con menos de 10 gramos de azúcar por porción, tome leche descremada o con 1% de grasa y añada fruta fresca. | <b>Coma una fruta o un vegetal en el almuerzo.</b> Estos son buenos para usted, y pueden ayudarle a satisfacer su hambre.<br><b>Consejo:</b> corte los vegetales al principio de la semana, o tenga un recipiente con frutas a mano en la mesada de la cocina. | <b>Evite las comidas rápidas.</b> Sentirse con mucha hambre después del trabajo o de la escuela puede llevar a comer comidas rápidas.<br><b>Consejo:</b> tenga meriendas saludables, como paquetes de fruta fresca de 100 calorías, en su bolsa o en el auto. |
| 2 | <b>Levántese y muévase.</b> 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.                   | <b>Busque maneras fáciles de mantenerse más activo.</b> Usar las escaleras, caminar a la hora del almuerzo, estacionar más lejos y levantarse y moverse cada hora. ¡Cada minuto cuenta!  | <b>La actividad cuenta.</b> 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.       |
| 3 | <b>Fije una meta diaria saludable.</b> Hágala específica y realista. Por ejemplo: "hoy voy a caminar por 15 minutos durante el almuerzo y después de la cena".   | <b>Lleve un registro de su progreso.</b> Anote su meta o metas cada semana, en un lugar donde su familia pueda verlas.   | <b>Vuelva a fijar sus metas.</b> Cuando cumpla metas a corto plazo para un estilo de vida saludable, pruebe otras. En la variedad está el gusto.  |

### 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.