

FAMILIAS DEL PROGRAMA HEALTHY

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

Volumen 3, invierno de 2008

Vacaciones de invierno con el programa HEALTHY

Queridas familias del programa HEALTHY:

¿Sabían que mirar televisión por más de 2 horas al día puede ser peligroso para la salud y llevar a la obesidad?

La mayoría de nosotros disfruta de mirar televisión o jugar videojuegos, pero no es saludable pasar demasiado tiempo sentados. Las horas que pasamos mirando televisión, jugando videojuegos o escribiendo a amigos por Internet a menudo implican hacer menos actividad física, comer en exceso y, por eso, más probabilidades de tener sobrepeso. Para ayudar a sus hijos a reducir el tiempo que pasan frente a la pantalla y a aumentar el tiempo de actividad física, sugerimos estos **consejos para padres**:

1

Sean buenos ejemplos y limiten el tiempo que pasan mirando televisión.

2

Limiten el tiempo que pasan frente a la televisión y otras pantallas (navegando por Internet, jugando videojuegos, chateando) a no más de 2 horas al día. Pueden hacer esto prohibiendo las televisiones en las habitaciones, limitando el tiempo de mirar televisión a días u horarios específicos, mirando sólo los programas favoritos y no mirando televisión mientras comen o hacen las tareas.

3

Establezcan días "libres de pantallas", en los que se apagan las televisiones y los videojuegos todo el día.

4

Ayuden a sus hijos a disfrutar de este tiempo lejos de las pantallas sugiriendo otras actividades que puedan hacer, o haciendo las actividades con ellos.

Una meta del programa HEALTHY es ayudar a las familias a reemplazar el tiempo que pasan frente a las pantallas con más tiempo de actividad física. A fin de ayudar, el programa HEALTHY les enviará un paquete a la casa que incluirá unos DVD de ejercicios, recetas saludables, consejos para hacer más actividad, y más. Usen la pegatina para la pantalla de televisión y planifiquen para que toda la familia acepte el desafío de apagar la televisión. Deseamos que disfruten de los materiales incluidos en este paquete durante las vacaciones.



Lo último del estudio HEALTHY:

Durante este año escolar, su hijo participó en varias actividades del programa HEALTHY:

- Diez sesiones de FLASH en las que aprendieron cómo lograr el equilibrio entre los alimentos y la actividad física.
- Cuatro "desafíos olímpicos de HEALTHY" para comer saludablemente y mantenerse activo.
- Juegos y actividades para mantener a los alumnos interesados y activos durante la clase de educación física.

Hablen con sus hijos sobre la importancia de escoger alimentos saludables y de mantenerse activos durante las vacaciones de invierno. Pueden ayudarlos ofreciéndoles frutas y vegetales en las comidas y como meriendas, y saliendo a caminar en familia.

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

Puré de papas y coliflor

Rinde 6 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Tiempo de preparación y cocina: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 ½ tazas de papas para hornear (2 medianas), peladas y cortadas en cubitos de ½ pulgada
- 4 ½ tazas (1 ¼ libras) de coliflor fresco o congelado, cortado en trozos de 1 pulgada
- ½ taza de crema agria baja en grasa
- 1 cucharada de cebollino
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

1. Combine el coliflor y las papas en una cacerola grande y cubra todo con agua.
2. Deje que hierva. Reduzca el calor y deje cocinar a fuego lento de 10 a 12 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos.
3. Cuele el agua. Agregue la crema agria, los cebollinos, la sal y la pimienta en la cacerola. Use un pasapurés para mezclar las papas con los demás ingredientes.

Información nutricional por porción:
78 calorías, 1 g de grasa, 235 mg de sodio, 3 g de fibra, 15 g totales de carbohidrato, 3 g de proteínas

Secretos de la receta

Usar vegetales y comprar productos lácteos bajos en grasa o sin grasa son excelentes formas de limitar las grasas o disminuir las calorías de las recetas tradicionales de los días feriados.

Cazuela de frijoles verdes

Rinde 6 porciones

Tamaño de la porción: ¾ tazas

Tiempo de preparación y cocina: 50 minutos

Ingredientes:

- Una lata (10 ¾ onzas) de sopa de crema de hongos reducida en grasa
- ¼ taza de crema agria baja en grasa
- ¼ taza de leche descremada
- 1 ¼ libras de frijoles verdes frescos, cortados en trozos de 1 ½ pulgada, cocidos hasta estar tiernos y crocantes
- ¼ taza de almendras cortadas en trocitos

1. Mezcle la sopa, la crema agria y la leche en una cazuela de 2 cuartos.
2. Agregue los frijoles verdes y hornee sin tapa a 350 grados hasta que la mezcla haga burbujas (unos 45 minutos).
3. Espolvoree las almendras por encima durante los últimos cinco minutos del tiempo de horneado.

Información nutricional por porción:
110 calorías, 5 g de grasa, 218 mg de sodio, 4 g de fibra, 15 g totales de carbohidrato, 5 g de proteínas



Consejos para hacer actividad física en la vida diaria

- Trabaje en el patio o limpie el área alrededor de su casa.
- Salga a caminar brevemente antes de desayunar, después de cenar, ¡o ambas veces! Comience con 5 a 10 minutos y vaya aumentando hasta llegar a 30 – 60 minutos al día.
- Camine o monte en bicicleta en vez de ir en auto.
- Cuando camine, desafíese a caminar más rápido, o a subir escaleras o colinas.
- Haga ejercicios como caminar en el lugar, pedalear en una bicicleta fija, hacer abdominales o levantar pesas mientras mira la televisión.
- Párese mientras habla por teléfono.
- Salga a caminar con su perro. Si no tiene perro, ofréczase para pasear al perro de su vecino.
- Estacione más lejos de la tienda cuando salga a hacer compras.

Estas ideas, y más, fueron desarrolladas por la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), en www.americanheart.org