

Fall 2018 Volumen 5 | Tema 2

¡Ser activo, ser saludable!

¡Hola a todos y cada uno de ustedes y bienvenidos a un nuevo año escolar! Esperamos que su verano haya sido relajante y ACTIVO y que su hijo haya recargado las baterías para lo que promete ser otro año escolar productivo.

Es sabido que muchos niños pasan demasiado tiempo sentados, lo cual se está convirtiendo en un importante riesgo para la salud. En los Estados Unidos, los niños dedican un promedio de 6 horas y media al día (fuera del horario escolar) al uso de la tecnología, incluido mirar televisión, usar el ordenador, y jugar a los video juegos. Los estudios han demostrado que mientras más televisión miran los niños, mayores son los riesgos de tener sobrepeso.

El aumento de la actividad física mejora la actividad cardiovascular, ayuda a prevenir la obesidad, promueve un estado de vida saludable, mejora la autoestima y la confianza, y reduce el estrés. No es necesario contar con un montón de equipamiento sofisticado o una membresía en un gimnasio –existen muchas maneras de hacer que el estilo de vida de su familia sea más activo. Para superar la resistencia de un hijo reticente, ayuda hacer que la actividad sea DIVERTIDA. Por ejemplo, en vez de simplemente correr con un niño, corre como un pingüino o salta como un conejo o un canguro. Si caminan al aire libre, que el destino sea el parque o un campo de fútbol.

Estas son algunas ideas para poner a su familia en movimiento:

- Comienza una nueva tradición: lleve a toda la familia a una caminata alrededor del barrio.
- Realice tareas activas en familia (rastrillar hojas, jardinería, lavar el coche, juntar nieve).
- Baile con su música favorita.
- Salga a andar en bicicleta en familia.
- Compre podómetros económicos y realice una competencia semanal, comparando quién camina más cada semana.
- Juegue a algún con su familia en el jardín o algún parque cercano.
- Saque al perro a caminar largas distancias.
- Juegue a los juegos favoritos de sus hijos (la mancha, Simón dice, semáforo rojo-semáforo verde, pato-pato ganso). Si ha olvidado las reglas puede encontrarlas en internet.
- Cuando sea práctico, camine distancias cortas en lugar de utilizar el coche. Cuando conduzca, aparque un poco más lejos de la tienda.



¡Gracias a todos los que hicieron que el día Caminando a la Escuela sea un éxito!

El 10 de octubre, las escuelas del Distrito 146 participaron del Día Internacional Caminando a la Escuela. Los estudiantes, las familias, y el personal participaron al caminar hacia y desde la escuela. Durante la semana, los estudiantes de los Grados K-5 también caminaron

alrededor de la manzana con sus mochilas durante Educación Física para estimular la caminata grupal a la escuela.

Cada año desde 1999, millones de niños y sus familias alrededor del mundo participan del día Caminando a la Escuela para promover la conciencia acerca de la seguridad al caminar y el comportamiento saludable.

Es un buen comienzo

¡Noviembre es el Mes de la Nutrición! Qué mejor forma de promover y celebrar la buena nutrición que energizarse con un buen desayuno. El desayuno brinda la energía necesaria para comenzar el día. Aquí presentamos algunas ideas para un desayuno rápido y nutritivo:

- Cocine la avena instantánea con leche en vez de agua. Mézclela con pasas o arándanos.
- Combine yogurt parcialmente descremado con su cereal de trigo integral favorito y frutas en rodajas o frutos rojos.
- Haga un batido con leche parcialmente descremada, frutillas congeladas y una banana.
- Llene la tostadora para gofres de yogur parcialmente descremado y fruta.
- Llene un cuenco de cereales de trigo integral con su fruta favorita o frutos rojos. Agregue leche parcialmente descremada.
- Rellene un pan de pita de harina integral con un huevo duro cortado en rodajas y queso rallado bajo en grasas.
- Agregue jamón magro o queso suizo bajo en grasas a un panque integral tostado.

Receta para toda la familia

Pinchos de pollo



Marinada

1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
1/2 taza de vinagre balsámico o vinagre de manzana
Jugo de 1/2 limón o lima
1-3 dientes de ajo, rallado
1/2-1 cucharada de aderezo sin sal agregada (Mrs. Dash Grilling Blend)

Pinchos

Pollo Pimentón de su elección Cebolla colorada Tomates Piñas (para los pinchos hawaianos) Pinchos de madera

Instrucciones

- 1. Combine los ingredients marinados.
- 2. Corte el pollo en cubos de 2 pulgadas y colóquelos en bolsas para nevera o en un contenedor con tapa. Cubra con la marinada y colóquelo en la nevera durante al menos 30 minutos (¡Mientras más tiempo los deje marinarse, más sabor!)
- 3. Corte los vegetales y la fruta en trozos de 2 pulgadas.
- 4. Antes de armar los pinchos, coloque los pinchos de madera en remojo durante 10 minutos para evitar que se quemen.
- 5. Arme los pinchos alternando el pollo, los vegetales, y la fruta.
- 6. Cocine los pinchos a temperatura baja en la plancha durante aproximadamente 10-15 minutos de cada lado, dándolos vuelta para evitar que se quemen.
- 7. Los pinchos estarán listos cuando el jugo del pollo sea claro y los vegetales estén blandos.
- 8. ¡Buen provecho!

Haga una elección más saludable	
Vegetales y granos	
En vez de	Pruebe
Vegetales fritos servidos con queso crema o manteca	Vegetales crudos, al vapor, hervidos, o cocidos condimentados con un poco de aceite de olive, sal y pimienta
Patatas fritas, croquetas de papa, papas fritas envasadas	Patatas o batatas cocidas
Rosquillas y pasteles	Panques, panes integrales pequeños, pastel ángel
Cereales con azúcar, granola normal	Cereal integral, avena, granola baja en calorías
Patatas fritas o galletas de arroz, palomitas de maíz con manteca	Pretzels sin sal agregada y palo- mitas de maíz sin manteca
Grasas, aceites y dulces	
En vez de	Pruebe
Grasa, manteca, margarina	Aceite de olive, de canola, de soja
Mayonesa regular y ad- erezo para ensalada	Mayonesa sin grasa o baja en grasa y aderezo para ensalada
Galletas	Barras de higo, galletas de jengibre y galletas de melazas



¡20 maneras de disfrutar de más frutas y vegetales y tarta de queso libre de grasa para fiestas de vacaciones y de invierno!

¡El Adjunto Boletín Informativo de Bienestar ahora será enviado como suplemento del Boletín Trimestral del Distrito, The Horizon!

¡Asegúrese de buscarnos cada trimestre para recibir consejos, recetas deliciosas, y noticias sobre cómo mantener a nuestros estudiantes, familias, y personal s aludables!

Comité de Bienestar del Distrito 146:

Matt Kociolek, Fulton (Coordinador de Bienestar); Allyson Bober, Memorial; Jeff Charleston, Distrito; Regina Mayer, Central; Dan McLaughlin, Fulton; Wendy Miotti, Fierke; Lauren O'Donnell, Distrito; Terri Stahulak, Distrito; and Marian Betley, Kruse.