

# FAMILIAS DEL PROGRAMA HEALTHY

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

Volumen 2, Verano de 2008

## Llegó el verano: ¡a mantenerse activo!

Si planifican con anticipación usted y sus familiares pueden mantenerse activos durante todo el verano. Aquí presentamos algunas sugerencias de otros padres que tienen hijos en el programa HEALTHY, sobre cómo mantener a sus niños activos durante las vacaciones de verano.

“Durante las vacaciones escolares, hay más tiempo para planificar maneras de lograr un equilibrio sano entre la actividad física y la alimentación. Cuando planificamos, caminamos más y realizamos otras actividades”.

“Dado que trabajo todo el día, el problema es que mi hijo no tiene a donde ir durante sus vacaciones de verano. Lo inscribo en el centro comunitario o en programas comunitarios para mantenerlo activo”.

“El verano es un tiempo en el que toda la familia puede mantenerse activa. Cuando los familiares hacen actividades físicas juntos, realmente tienen la oportunidad de conocerse mejor uno al otro”.

### Los expertos del programa HEALTHY recomiendan que:

1

Los niños deben hacer al menos una hora de actividad física diariamente.

2

Se debe limitar el tiempo que los niños pasan frente a las pantallas (computadora, televisión, videojuegos) a no más de 2 horas al día.

3

Mantenerse activo no sólo es para los niños; es para toda la familia.

### Consejos de padres con niños en el programa HEALTHY:

- No permita que su hijo tenga una televisión dentro de su cuarto.
- Establezca un período limitado de tiempo a diario durante el que su hijo pueda estar “frente a la pantalla”.
- Establezca un horario regular para que toda la familia haga actividades juntos.
- Planifique un tiempo para que sus hijos hagan actividades físicas cada día.
- Inscriba a los niños en programas de verano para mantenerlos activos. Es importante buscar los programas e inscribirlos con anticipación.
- Aproveche los centros recreativos comunitarios, parques y piscinas de la comunidad.

Este boletín es posible gracias al programa HEALTHY, el cual está trabajando con la escuela media de su hijo. Las citas en esta página pertenecen a entrevistas reales con padres de estudiantes del programa HEALTHY en todo el país.



# FAMILIAS DEL PROGRAMA HEALTHY

## Postre de yogur con frutas: Una merienda de verano del programa HEALTHY



Para hacer 1 porción

- Un envase de 6 onzas de yogur bajo en grasa, de tipo natural, de vainilla o con frutas
- 1/2 taza de bayas de la estación u otras frutas, congeladas o frescas
- 2 cucharaditas de nueces o granola

1. Coloque la mitad del yogur en un vaso.
2. Coloque las bayas u otra fruta encima del yogur.
3. Use una cuchara para colocar el resto del yogur sobre la fruta.
4. Espolvoree nueces o granola encima.
5. ¡Disfrútelo!

Información nutricional por porción:  
200 calorías, 2,5 g de grasa,  
8,5 mg de colesterol, 125 mg de sodio, 2,5 g de fibra, 37 g totales de carbohidrato, 9 g de proteína

## ¡Coma meriendas saludables y manténgase activo! Meriendas saludables del programa HEALTHY para un verano activo:

- Palitos de queso y una fruta
- Licuados de yogur
- Barras de frutas congeladas (100% jugo)
- Cereales integrales con leche descremada ("skim") o de 1% de grasa
- Galletas dulces de vainilla, galletas dulces de jengibre, galletas saladas integrales, galletas dulces tipo Graham, galletas con formas de animalitos, barras de higo o pasas de uva, y leche descremada ("skim") o de 1% de grasa
- Un puñado de uvas congeladas o de cualquier otra fruta fresca
- Palomitas de maíz bajas en grasa
- Verduras y salsas bajas en grasa

Tenga como meta escoger meriendas que contienen 200 calorías o menos por porción, y recuerde beber mucha agua.

## Lo último del programa HEALTHY

### RESUMEN del programa HEALTHY del 8vo grado:

¡El programa HEALTHY continúa en el 8vo grado!

Al final del verano, su hijo que participó en el programa HEALTHY del 7mo grado se convertirá en participante del programa HEALTHY del 8vo grado. El programa HEALTHY del 8vo grado se enfocará en lograr un equilibrio sano entre la actividad física y la alimentación. Los alumnos tendrán más actividades divertidas en FLASH, en la clase de educación física y en la cafetería de la escuela.



## Desafío HEALTHY del Verano

¡Prepárese para un verano saludable con el programa HEALTHY! Presentamos el Desafío HEALTHY del Verano: una forma divertida de mantenerse activo y comer saludablemente durante las vacaciones de verano. Todos los alumnos de 7mo grado y sus familias están invitados a participar en el desafío. Dentro de poco los alumnos recibirán una bolsa con instrucciones y artículos divertidos para ponerlo en marcha. Manténgase a la expectativa de obtener más información y materiales del Desafío HEALTHY. Si tiene preguntas o desea más información, llámenos al número que aparece abajo. ¡Buena suerte!