

# 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, ofréczcase 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](http://www.americanheart.org)