NOTICIAS DE NUTRICIÓN

Volumen 5 Número 4 Verano del 2007

Actividades prácticas y recreativas que refuerzan el aprendizaje académico durante el verano

Una actividad divertida para que las familias hagan juntos durante el verano es la preparación de los alimentos. A continuación les sugerimos un libro para comenzar, ***Count on Pablo*** por Barbara deRubertis, se centra en las normas académicas de matemáticas y artes del lenguaje. Este y otros libros con recetas saludables los pueden encontrar en las bibliotecas públicas de San Francisco. Además, les recomendamos los sitios Web siguientes: http://sfpl.org/sfplonline/kids/kids.htm o www.sfpl.org

Cómo comenzar:

1. **Lean** los libros juntos (tomen turnos cuando lean).
2. **Escriban** una lista de todos los ingredientes que se necesitarán para cada receta de cocina.

3. **Planifiquen** una visita al mercado de los granjeros y agricultores. Para que obtengan una lista de estos mercados en San Francisco, pueden navegar el sitio Web: (http://www.healthiersf.org/nutrition/Action/support/32famcomm.html)

4. **Compren** vegetales y frutas frescas.

5. **Preparen** cualquiera de las refrescantes recetas de cocina- Full O' Bean Soup, AlphaBread, Little Dippers, Fizzade, Yogi Pops, Lulu's Lemonade and Pablo's Salsa.

Naveguen - www.healthiersf.org y hagan "clic" en el icono 

para que conozcan más acerca del Proyecto de Educación sobre la Nutrición, y obtengan más información sobre recetas de cocina, así como, una lista de libros que pueden leer durante el verano.

Este material fue financiado por el Programa que ofrece Cupones de Comida por medio de la Red de Nutrición de California, Familias Activas. Esta es una institución que ofrece oportunidades iguales de empleo. El Programa que ofrece Cupones de Comida provee asistencia nutritiva para las personas de bajos ingresos, además, ayuda con la compra de alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información acerca de este programa, llamen al 415-558-4186

Contenido

Proyecto de nutrición

Senderos del Área de la Bahía para hacer caminatas

Esta es la profesora de nutrición y educación física de la escuela Ulloa, líder en las caminatas, quien hace de esta actividad su prioridad.

Profesora de tercer grado en un evento de salud para las familias.

Áreas locales para caminatas:

El Norte de la Bahía

Baltimore Canyon – Caminos con forestación, cañones cubiertos de helechos, cataratas, vistas de la Bahía de San Francisco. Northridge (el Spur Mt. Tamalpais el cual separa a Mill Valley de Corte Madera y Larkspur).

El Sur de la Bahía/Península

Alum Rock Park - South Rim –Bastante sombreado para los días calurosos de verano, sauna con un manantial de agua mineral, histórico con un siglo de antigüedad, cerca de San José, CA

Este de la Bahía

Donner Creek Trail - Mt. Diablo State Park – Bonito para subir la montaña a lo largo del riachuelo, múltiples cascadas, vistas a las montañas, desde el I-680 en Walnut Creek (hacia el sur), salga en Treat Blvd.

Las ubicaciones y direcciones para estos lugares las pueden encontrar en el sito Web: www.healthiersf.org or WWW.LOCALHIKES.COM

Recetas de la mezcla de nueces y frutas secas

½ taza de cereal en barra (granola) baja en grasas
¼ taza de pasas o arándanos
¼ taza de semillas de girasol

Instrucciones

1. Mida todos los ingredientes.
2. Coloque los ingredientes en un tazón.
3. Divídalos en tres porciones iguales y póngalos en bolsitas plásticas.
4. Cómalo como una merienda durante o después de que juegue, camine o suba a una montaña.

- Opiniones saludables para los padres de familia*

Ayuda para que mantengan activos a sus hijos: Los padres son los modelos de sus hijos.

Los niños imitan lo que dicen y hacen los padres. Por ese motivo, ustedes son los maestros más importantes que tienen sus hijos. ¡Son los que marcan la diferencia en sus vidas!

¡Ustedes pueden ayudar a que sus hijos se mantengan activos!

- Limiten el horario en que ven televisión y los juegos de vídeos de computadora.

- Caminen, caminen y caminen cuando puedan. Caminen al parque más cercano. Llamen a la oficina de parques del vecindario al teléfono 621-3260.

- Trabajen en el jardín, cuando barran el piso escuchen música o simplemente bailen en la casa.

- Jueguen al aire libre con energía y cuidado

¡Exploren las atracciones divertidas y educativas de la ciudad de San Francisco!

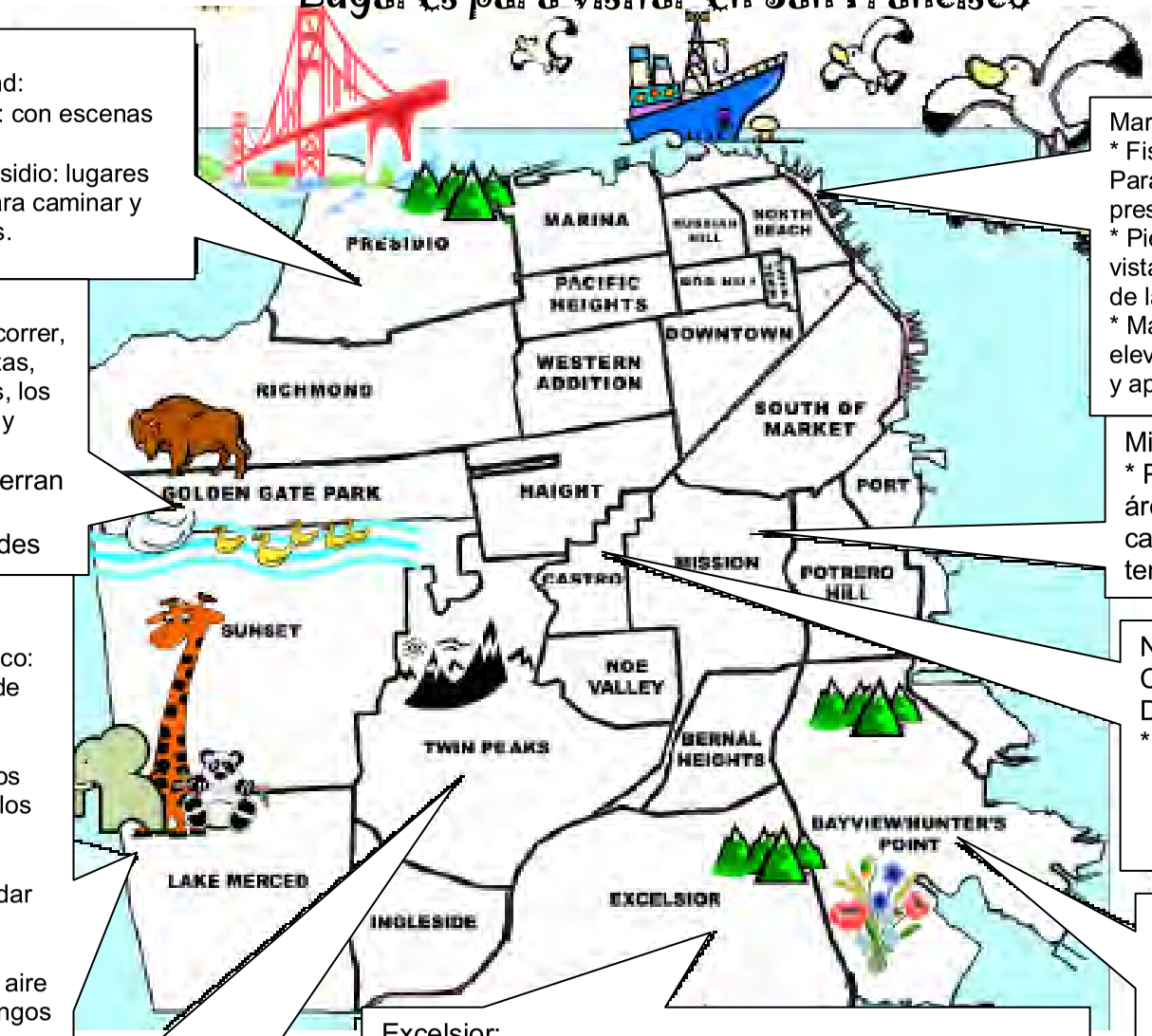
Vean el reverso de esta página para que obtengan más ideas

Si necesita información adicional acerca de los medios de transporte llamen al 673-MUNI (6864) o visten el sitio Web www.sfmuni.org

-Peter Vaernet, RN, Childcare Health Project

Departamento de Salud Pública de San Francisco, Sección para la salud de madres y niños 1-800-300-9950
http://www.dph.sf.ca.us/php/chdpnewsltrs/chdpnewsltrmnu.htm

Lugares para visitar en San Francisco



Presidio Heights,
Laurel Heights y Richmond:

- Puente Golden Gate: con escenas panorámicas
- Parque Nacional Presidio: lugares bellos de la Bahía para caminar y visitar sitos históricos.

Parque Golden Gate:
Excelente para caminar, correr, andar en bicicleta, patinetas, jugar, apreciar los pájaros, los bisontes, tortugas, peces y mucho más.

* La avenida JFK la cierran para que las familias disfruten las actividades

Lakeshore, Stonestown y Merced:
Zoológico de San Francisco: vean y aprendan acerca de todo tipo de animales

- Ocean Beach: para caminar, ver los barcos enormes, hacer castillos de arena y jugar.
- Lake Merced: para caminar, pescar o andar en bote.
- Stern Grove: para caminar, merendar al aire libre y bailar los domingos en los festivales del verano

Glen Park, Diamond Heights y Twin Peaks:

- Parque Glen Canyon: un cañón fantástico para caminar

Excelsior:

- Parque Crocker Amazon: estructuras de juego nuevas (Geneva y Moscow), campos de béisbol y fútbol, canchas de tenis baloncesto y áreas para patinar
- McLaren Park: caminos fantásticos para caminar, vistas panorámicas y canchas de tenis.

Bayview/Hunters Point:
* Bay View Hill: Parque con plantas poco comunes de California, así como, una vida silvestre increíble.

Noe Valley, Castro, Corona Heights,y Duboce Triangle:
* Randall Junior Museum: animales vivos, ciencias y naturaleza.

Mission:
* Parque Mission Dolores: áreas verdes para jugar, caminar y canchas de tenis.

Marina y North Beach:
* Fisherman's Wharf y Pier 39: Para ver lo leones marinos, y presentaciones artísticas al aire libre
* Pier 7 ½: embarcadero largo con vistas amplias de la Bahía y el Puente de la Bahía
* Marina Green: lugar para caminar y elevar cometas, merendar al aire libre y apreciar los barcos.