NOTICIAS DE NUTRICIÓN

Volumen 4 Número 3 Primavera del 2006 Proyecto de la Educación Nutricional

¡Fortalézcase con un desayuno saludable!

La escuela de su hijo/a estará administrando los exámenes generales durante las semanas siguientes. Si los estudiantes duermen bien por la noche y desayunan saludablemente, les ayudará a que rindan mejor en los exámenes y durante el año escolar. Los estudiantes que desayunan están mejor preparados para aprender y jugar. El desayuno le da energía al cuerpo y disminuye el hambre durante el día. He aquí algunas ideas fáciles para preparar desayuno:

-Requesón con frutas bajo en grasas
-Tostada de mantequilla de maní y un vaso de leche
-Tortillas de maíz y frijoles con salsa
-Cereal y leche con bananos en tajadas
-Avena con leche y frutas
-Quesadilla
-Sopa de arroz
-Cereal seco y yogurt
-Pizza
-Huevos duros y tostada de pan integral
-Galletas y queso

¿Qué ingredientes contienen los jugos?

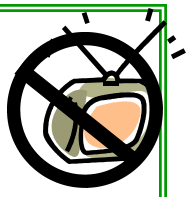
LOS JUGOS

Los jugos en botellas muestran fotos atractivas de frutas y con *100% vitamina C, una mezcla de jugos de sabores naturales o concentrados o naturales.* ¿Parecen saludables verdad?

¡Que no lo engañen! Si lee la etiqueta del producto, descubrirá que contienen 5% de jugo. El primer ingrediente es agua y el segundo es **alto en fructosa o miel de elote** (un endulzado basado en azúcar). Lo que significa que esta bebida consiste en su mayoría de agua y azúcar. En las sodas y los jugos, agregan calorías con muy pocos nutrientes . En vez de consumir jugos, les presentamos otras alternativas más saludables:

- Exprima el jugo de un limón en agua.
- Fruta entera o en tajadas.
- Prepare en casa una bebida refrescante mezclando ¼ taza de jugo 100%, ¼ taza de agua mineral y 1 fresa u otro tipo de fruta congelada. (Porción para una persona).
- Jugo de fruta de 100%-sin agregarle azúcar (limítese a ½ o ¾ de taza al día).

Campaña para que vean menos televisión



Los programas de televisión pueden ser divertidos y educativos, pero en muchos programas los niños ven violencia, escuchan vocabulario inapropiado y con contenido para adultos. A la edad de 18 años, los niños norteamericanos promedio, han visto 200,000 actos de violencia en la televisión. En un día promedio escolar, el 5% de los estudiantes de las escuelas primarias y más del 40% de los estudiantes de las escuelas intermedias y secundarias, ven 3 o más horas de televisión. La Academia Estadounidense de Pediatras recomienda que los niños de 2 o más años, no vean más de 1 ó 2 horas de programas de televisión al día y que sean programas de calidad.

¿Cómo puede enseñarles a sus hijos hábitos apropiados para que vean televisión?

- **Mantenga la televisión fuera del dormitorio** de sus hijos. Apague la televisión durante las comidas y a la hora que hacen las tareas escolares, asimismo, use la televisión como un incentivo.
- **Dé el buen ejemplo**, limite la cantidad de tiempo que ve televisión.
- **Escoja programas que toda la familia puede ver** y hable con sus hijos acerca de lo que ven. Escoja programas sin violencia y que sean apropiados para sus edades. Considere programas que apoyen los valores de su familia y despierte el interés en la historia, ciencias o pasatiempos.
- **Establezca una regla de no ver la televisión** durante la semana de clases. Haga actividades divertidas con sus hijos en vez de ver la televisión. Tales como, actividades en silencio, lean un libro, jueguen un juego de tablero o elaboren un rompecabezas. Para que los estudiantes hagan ejercicios, prepare "una caja de diversión" con cuerdas para saltar, música para bailar, discos voladores (frisbees), pelotas y videos para hacer ejercicios.

Hay muchas actividades divertidas que pueden hacer en vez de ver televisión. Apague la televisión y disfruten el tiempo con sus hijos.

Otros recursos:

1. SFUSD Youth Risk Behavior Survey and California Healthy Kids Survey, 2004
2. Nemours Foundation Kids Health website at

Para más información: School Health Programs Nutrition Education Project
1515 Quintara Street, San Francisco, CA 94116
Teléfono: 415.242.2615 Sitio Web: www.healthiersf.com

Financiado por el Programa de Cupones de Comida del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, que provee oportunidades iguales de empleo, a través de la Red de Nutrición de California. Para información sobre el Programa de Cupones de Comida de California, por favor, llame al 415-558-