

LAS MERIENDAS versus LAS GOLOSINAS

¡La semana en que se apaga la televisión! ¡Un día en el mercado con productos frescos de las granjas (fincas)!

¿Qué diferencia existe entre merienda y golosina?

...Las meriendas todo el tiempo...Las golosinas sólo algunas veces...

El escoger meriendas que sean saludables para los niños puede causar confusión a menudo. Los niños necesitan consumir meriendas entre comidas para cumplir con sus necesidades nutricionales y energéticas. Es bueno que se piense en la merienda como una comida pequeña que se consume entre las comidas grandes. Las meriendas saludables se incluyen dentro de uno de los cinco grupos de alimentos que forman parte de la pirámide de los alimentos. Las mismas son buenos nutrientes y pueden comerse en cualquier tiempo como parte de una dieta saludable. (FGP fotografías y proyectos de arte de nuestros estudiantes que se divierten cuando preparan meriendas saludables).

Los alimentos que no están incluidos en uno de los cinco grupos de la pirámide de alimentos, pertenecen al grupo de alimentos (adicionales) “extras,” y deben considerarse como golosinas. Las golosinas contienen calorías que carecen del valor nutritivo que los niños necesitan diariamente. A estas calorías les llamamos calorías” vacías”. Es por esto que no deben comerlos a menudo y sólo con moderación. Un ejemplo de golosinas es un pedazo de dulce. El dulce contiene mucha azúcar y por lo general provee pocos o ningunos minerales, vitaminas, fibras, agua o proteínas.

Cuando preparen meriendas saludables acuérdesese de usar alimentos de alto valor nutritivo. Alimentos con muchos nutrientes tienen más valor nutritivo y menos calorías. En otras palabras, los alimentos con alto valor nutritivo le proveen más salud. Algunos ejemplos de alimentos con alta cantidad de nutrientes incluyen: frutas, vegetales, panes de grano integral y cereales, productos lácteos bajos en grasa y carnes sin grasa.

Recuerden que al escoger una merienda es importante que se fijen en el tamaño de la porción. Las meriendas muy abundantes con frecuencia pueden dar lugar a que se consuman demasiadas calorías. Así que cuando le preparen el almuerzo o merienda a sus hijos, pregúntese siempre: ¿es este alimento una merienda o una golosina? ¿Es este alimento alto en nutrientes o calorías que carecen de nutrientes? ¿Provee este alimento buenos recursos de vitaminas, minerales, agua, carbohidratos, fibras, proteínas, y/o grasas buenas? Encontramos nutrientes buenos en los granos integrales (trigo integral, centeno, cebada, avena, y harina de maíz, recursos de proteínas bajos en grasas en la leche y el queso, grasas buenas (nueces y semillas) y, por supuesto en las frutas y los vegetales.

Nota: Repasen las guías para una vida saludable establecidas en el Reglamento para el Bienestar del Distrito Escolar Unificado de San Francisco y visiten nuestro sitio Web www.healthiersf.org.

Sección: Desafíos del mes de marzo

Ponga una “x” en las casillas que correspondan si:

- ¿Probó guisantes (chícharos, arvejas) durante la cosecha del mes de marzo?
- ¿Comenzó un jardín en su salón de clases, con su familia o amigos?
- ¿Sabe cuál es la diferencia entre una golosina y una merienda?

¡Semana en la que se apaga la televisión!

La semana nacional en la que no se ve televisión se programó del 23 al 29 de abril del 2007. En dicha semana hay varias cosas que pueden hacer en vez de ver televisión; por ejemplo, aprendan una nueva actividad física o practiquen un juego que conocen. Por favor, visiten el sitio Web www.kidshealth.org/kid/.

Qué sucede cuando ven mucha televisión:

Los niños que ven más de cuatro horas de televisión al día (incluyendo los discos compactos para videos (DVD), juegos de computadoras o videos), están en riesgo de ser obesos al contrario de los que ven la televisión menos de dos horas. Los niños que ven la televisión por más de dos horas participan menos en actividades físicas y ven más comerciales de alimentos rápidos los que son altos en grasas, azúcares y bajos en valor nutritivo. Estos alimentos, muchas veces, los presentan como saludables.

Si los niños ven televisión durante el desarrollo del cerebro en su período sináptico (de los 2 a los 3 años de edad), en algunos de ellos, a la edad de los 7 años, se producen desordenes ocasionados por la falta de poner atención.

– *Dra. Mary Burke – Directora Asociada, Centro Edgewood para Niños y Familias*

Sección: Desafíos del mes de abril

Ponga una “x” en las casillas que correspondan si:

- Participó en **la semana que se apagó la televisión** por más de 2 días.
- Probó la cosecha del mes de abril-espárragos.
- Completó exitosamente el rompecabezas que aparece en este boletín informativo

Un día en el mercado con productos frescos de las granjas (fincas)

¿Cuál es la fórmula para un buen paseo? ¡Es la combinación del aprendizaje con la diversión! El mercado de los granjeros (agricultores) es un gran lugar para tener un paseo. En la primavera, dos clases de kindergarten de la escuela primaria L. R. Flynn fueron a buscar alimentos al mercado de los granjeros ubicado en el Centro Cívico.

Antes de ir al paseo, los estudiantes recibieron lecciones respecto a:

- ¿Qué es una fruta?*
- ¿Qué es un vegetal?*
- ¿Cómo se identifican las diferentes partes de las plantas?* (raíces, tallos, hojas, flores, frutas y semillas).

El día del paseo, los estudiantes fueron enviados a buscar partes de plantas que se podían comer. Los estudiantes estaban fascinados cuando vieron remolachas y zanahorias que aún tenían tierra, y supieron identificarlas como raíces y se aseguraron de mostrárselas a los profesores, padres y a las personas que los supervisaban. .

Además de identificar las diferentes partes de las plantas que se venden en el mercado de los granjeros (agricultores), los estudiantes tuvieron la oportunidad de platicar con ellos. Les hicieron preguntas tales como: ¿dónde esta su granja (finca)?, ¿cuándo sabe que están listos los

vegetales para cosecharlos? y ¿cómo aprendió a cultivar este vegetal? Por medio de las entrevistas a los agricultores, los estudiantes aprendieron acerca de una profesión diferente y practicaron sus destrezas sociales.

Lo mejor para los estudiantes fueron las muestras de las frutas y vegetales que comieron. Asimismo, aprendieron que algunos granjeros eran más amigables que otros. Una de las más amistosas fue Shirley Virgil, a quien la vieron en el puesto de Donna's Tamales. La profesora se comunicó con ella antes de que la visitaran, por lo que estaba preparada para darles, generosamente, muestras de tamales de elotes orgánicos a los estudiantes. La Señora Virgil sabe que cuando los estudiantes tienen la oportunidad de probar alimentos nutritivos, son más propensos a comprarlos. Al final del día se escuchó a un estudiante que dijo: “es muy divertido comer estos guisantes ingleses”. ¡Un día en el mercado de los granjeros (agricultores) puede ser una extraordinaria experiencia educativa, así como, motivo de gran diversión!

Para más información, naveguen el sitio Web:

<http://www.healthiersf.org/nutrition/Action/support/32classroom.html>.

Desafíos del mes de mayo

Ponga una “x” en las casillas que correspondan si:

- ¿Entusiasmó a su familia o a la clase la visita al mercado de los granjeros?
- ¿Probó una de los alimentos que se cultivaron durante el mes de mayo-aguacates?
- ¿Hizo una actividad física para mantener en buenas condiciones su corazón?