

Extensión

Noviembre
de 2012
Newsletter

Visite la página de Web de
Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información con-
tacte la oficina de la Extensión
más cercana o visite el sitio de
Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en
Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna modi-
ficación si se acredita
a Family Matters, Family and
Consumer Sciences,
Colorado State University
Extension. Para cualquier
otro tipo de solicitud, contacte
al autor.

Gracias a la Extensión de
Colorado State University
del Condado de Denver por
su apoyo en la traducción al
español de
Asuntos Familiares.

Los programas de Extension
son accesibles sin
discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

La actividad física tiene un importante papel en un estilo de vida saludable.

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

La actividad física es una de las cosas más importantes que usted puede hacer por usted mismo y por la salud de sus hijos. Este tipo de actividad reduce el riesgo de muchas enfermedades crónicas. La actividad física regular ayuda a desarrollar huesos y músculos saludables en los niños. Además, implementa la fuerza y la resistencia. La actividad física también incrementa la autoestima. Con la llegada del invierno y las fiestas de temporada considere dar regalos que promuevan la actividad física durante y después de las fiestas.

Como padre, usted puede mostrar que la salud es importante para su familia. Los padres pueden ser los ejemplos a seguir demostrando cómo llevan un estilo de vida activa. Usted no necesita ser perfecto. Pero, si sus hijos lo ven activo, ellos lo notarán. Además, los padres tienen un papel importante para promover actividades que sean divertidas y que ofrezcan variedad.

Los niños deben estar activos por lo menos 60 minutos -- e inclusive hasta varias horas -- diarias con actividad física no diseñada. También, recuerde que los niños no deben estar inactivos por más de 60 minutos a la vez, (excepto cuando duermen).

Esto suena como mucha actividad; pero, los niños son unos maestros cuando se trata de movimiento. El movimiento es una manera por la que los niños expresan su individualidad. También ayuda a limitar el tiempo que pasan frente a la televisión, jugando videojuegos o frente a la computadora (o cualquier otro tipo de pantalla). Estos últimos hábitos los dirigen hacia una vida inactiva y a comer de más, lo cual incrementa los riesgos para tener sobrepeso y problemas del corazón. Limite el tiempo frente a una pantalla a unas 2 horas diarias.



Hablemos

Logre que toda la familia se involucre en ejercitar pero haga que la actividad física divertida. Discuta con sus niños cómo hacer del movimiento parte de la rutina familiar. Den caminatas, monten sus bicicletas, vayan a nadar, haga jardinería, bailen, o simplemente jueguen a las escondidas en el patio. Todos y cada uno se beneficiarán del ejercicio y del tiempo que pasen juntos. Después de cenar, en lugar de ver televisión, ayude a sus niños a encontrar actividades para realizar, como por ejemplo caminar, jugar al destochado o montar sus bicicletas. Otra actividad divertida es contar los pasos al caminar con la ayuda de un contador de pasos. Además, recuerde llevar a los niños a lugares donde puedan estar activos fácilmente. Considere los parques públicos, espacios abiertos comunitarios, y canchas de básquetbol o campos de béisbol. Deles a los niños juguetes que promuevan la activi-

dad física, como por ejemplo pelotas, papalotes, y cuerdas para saltar. Finalmente, provea equipo de protección, como por ejemplo cascos, para su seguridad.

Existen fuentes de información que ayudan a las familias a descubrir maneras fáciles y divertidas para alcanzar las metas recomendadas de ejercicio físico. Por ejemplo:

- <http://www.letsmove.gov/>

Receta para la salud

Succotash vegetal otoñal

Permite 8 porciones, tamaño de porción 1/8 de la receta

Ingredientes

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla (picada)
- 2 dientes de ajo (finamente picado)
- 2 tazas de pimiento (rojo, picado)
- 2 tazas de calabacita (picada)
- 2 tazas de calabaza de verano (amarilla, picada)
- 3 tazas de habas (congeladas)
- 3 tazas de maíz (congelado) (o recortados del elote si en temporada)
- 2 cucharadas de salvia (fresca, picada gruesa) (o use una cucharada de salvia seca)

Indicaciones:

1. En una sartén sobre un fuego medio-alto, añada el aceite.
2. Añada la cebolla; cocine hasta que se cristalice (unos 2 minutos). Añada el ajo, los pimientos, las calabacitas, la calabaza, las habas y el maíz.
3. Sazone al gusto; cocine, mueva, hasta que las verduras se suavicen (10 minutos). Añada, moviendo la mezcla, la salvia y sirva.

Costo

Por receta: \$6,48 dólares

Por porción: \$0,81 dólares

Fuente

Centers for Disease Control and Prevention