



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

**diciembre 2019
Newsletter**

Visite la página de Web
de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontra-
dos
en Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna
modificación si se
acredita a Family Mat-
ters, Family and Con-
sumer Sciences, Colora-
do State University Ex-
tension.

Para cualquier otro tipo
de
solicitud, contacte al au-
tor.

*Los programas de
Extensión son
accesibles sin
discriminación.*

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

Juega y muévete más

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



El vivir un estilo de vida activo, incluyendo el juego y el movimiento activo regulares, provee muchos beneficios de salud para sus niños. Los pequeños son naturalmente activos; a ellos les gusta jugar y moverse. Aun así, los niños pequeños están pasando más tiempo jugando con equipos electrónicos para entretenerse y menos tiempo siendo activos físicamente.

En el mundo tecnológico de hoy, puede ser un reto encontrar un balance entre ser activo y permitir a los niños estar entretenidos con equipos electrónicos. Además, las vidas familiares son por lo general ocupadas, lo que hace más difícil encontrar el tiempo. Pero, con tan solo un poco de planeación y empeño, los padres o las personas que cuidan niños, pueden hacer de la actividad física y la salud una prioridad y ayudar a animar a los niños a ser activos.

Los niños que juegan y se mueven más son más propensos a:

- Desarrollar huesos, músculos y articulaciones saludables y fuertes
- Desarrollar corazón y pulmones saludables
- Mantener un peso corporal saludable
- Ser más flexibles
- Dormir mejor
- Desarrollar funciones cerebrales con conexiones vitales, que conducen a una concentración y habilidades de pensamiento mejoradas
- Mejorar la salud mental
- Tener menos síntomas de estrés o ansiedad
- Tener menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer
- Desempeñarse mejor en la escuela y tener una mejor asistencia escolar
- Tener un mejor panorama de la vida en general

***Lo más importante es moverse más
y sentarse menos.***



Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

Hablemos

Los padres juegan un papel importante para animar a sus niños a ser activos. Antes que nada, los padres necesitan ser ejemplos a seguir. Si usted y sus hijos son inactivos ahora, empiece poco a poco. Incremente gradualmente la cantidad de actividad cada semana para que su cuerpo se ajuste a estar más activo sin desanimarse por los músculos adoloridos.

Mensajes importantes:

- El mover tu cuerpo ayuda a que se desarrolle fuerte y saludable.
- El mover el cuerpo hace que el corazón, músculos y huesos sean más fuertes.

Consejos para empezar:

- Encuentre actividades divertidas para toda la familia. Las actividades no siempre significan deportes organizados. Entre más disfrute la familia de estos momentos, mayores serán las posibilidades que ustedes continúen siendo físicamente activos.
- Considere actividades apropiadas para la edad de los niños. Un pequeño o pequeña se frustrará si la actividad es demasiado para ellos o quizás se aburran si la actividad no es lo suficientemente desafiante.
- Planee y haga de la actividad física parte normal de su rutina diaria.
- Apague la televisión, tableta o teléfono. Limite el uso y tiempo frente a una pantalla. La Academia Americana de Pediatría recomienda que se esté frente a la pantalla tan solo 1 ó 2 horas. Tiempo frente a la pantalla incluye TV, videos, computadoras o videojuegos.
- Planee descansos activos durante los comerciales o después de 30 minutos de inactividad.
- Considere la posibilidad de estar activo en su sala. Piense en actividades tales como bailar, caminar en las puntas de los pies, marchar, yoga, rutinas aeróbicas, jugar a las escondidas, etc.

Receta para la salud

Sopa de pollo con arroz (perfecta para un día frío invernal)

Receta proveniente de Iowa State University Extension and outreach

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/chicken-and-rice-soup/> (sitio en inglés)

Sirve 6

Tamaño de porción: 1 ½ tazas



Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 libra de pollo (sin hueso ni pellejo) | 4 tazas de consomé de pollo bajo en sodio |
| ¾ de taza de arroz (arroz integral o silvestre) | 2 tazas de agua |
| 1 taza de apio, rebanado (dos tallos grandes) | 1 cucharadita de pimienta negra molida |
| 2 tazas de zanahorias, rebanadas (4 zanahorias grandes) | 1 ½ cucharaditas de ajo en polvo |
| 1 taza de cebolla, picada (1 cebolla mediana) | 4 onzas de queso crema (queso Neufchatel con 1/3 menos grasa) |

Direcciones usando olla de cocción lenta:

1. Coloque el pollo, arroz, verduras, consomé de pollo, agua, pimienta negra molida y ajo en polvo en una olla de cocción lenta. Mezcle.
2. Cocine en temperatura alta por 4 horas o a temperatura baja por 8 horas.
3. Retire el pollo de la olla de cocción lenta y deshebre con un tenedor. Regrese el pollo a la sopa.
4. Corte el queso crema en cubos y mézclelo en la sopa hasta que se derrita.

Direcciones usando una estufa:

1. Combine el pollo, arroz, verduras, consomé de pollo, agua, pimienta negra molida y ajo en polvo en una sartén grande.
2. Cubra y cocine a fuego alto hasta que hierva. Reduzca la temperatura a media baja y cueza a fuego lento por 45 minutos, mezclando ocasionalmente. Continúe con los pasos 3 y 4 arriba mencionados.

Opciones: Añada verduras tales como col rizada picada, granos de elote o chícharos congelados. Añada especias tales como orégano y tomillo.