



¿Lo Sabía?

Si come 40 calorías más por día, es posible que aumente 50 libras en 12 años.

Próximos Eventos

- Evento 1
- Evento 2
- Evento 3

Patrocinadores del Healthy Zone School Recognition Program



ENTERPRISE HOLDINGS



Boletín traído a usted por:

Cooper Institute

www.cooperinstitute.org

972.341.3200

Healthy Zone School Recognition Program® Promover la Actividad Física, la Nutrición y la Salud

El primer semestre del Programa de Healthy Zone School Recognition Program está detrás de nosotros y muchas de las escuelas utilizan su primer semestre en el programa para aprovechar su compromiso de comportamientos saludables. Muchas de las escuelas usaron su financiación de proyecto para comprar equipo nuevo para educación de nutrición o educación física. Algunos de ellos sostuvieron promociones por toda la escuela, como ferias de salud, noches de bienestar corporal (mantenimiento físico), y los acontecimientos en caminar a la escuela. Además de su ardua labor en estos eventos, se evaluaron los niveles de salud física de sus estudiantes utilizando FITNESSGRAM®. Aunque todos los profesores en el programa están haciendo un trabajo increíble de promover la salud y el bienestar, siempre se puede usar la ayuda de voluntarios para la realización de eventos, con asistencia de la capacidad, y la entrada de aptitud puntuaciones.



Si está interesado en ayudar la escuela de su hijo, póngase en contacto con la profesor de educación física para ver lo que usted tiene que hacer para empezar. Su participación en la promoción de estos comportamientos sanos puede ayudar a su niño a entender la importancia de mantener un estilo de vida sano de una edad muy joven.

Resolución de Año Nuevo

En enero, millones de personas hacen resoluciones para mejorar sus vidas. Este año, le proponemos que se siente con su familia y que cada miembro piense en un objetivo para mejorar su estilo de vida saludable. Asegúrese de que sus objetivos sean inteligentes: específicos, medibles, alcanzables, realistas y razonables. Si olvida una de estas características, es probable que su objetivo sea imposible de alcanzar. Después de que cada miembro pensó un objetivo, ayúdelos a desarrollar planes para alcanzarlos. Durante el año, comparta anécdotas sobre el progreso (avances y retrocesos) y motive a los miembros de su familia a hacer su mayor esfuerzo para alcanzar sus objetivos y así mejorar su estilo de vida.

Etiquetas nutricionales. ¿Qué es importante?

Todas las personas que compran productos alimentarios probablemente han visto la etiqueta sobre información nutricional. Aunque estas etiquetas están diseñadas para seguir un formato estándar, la información puede ser abrumadora. La próxima vez que compre alimentos preste atención a estas importantes categorías que aparecen en las etiquetas para elegir alimentos más saludables.

1. Tamaño de la porción y porciones por envase: hay muchas personas que no saben que los envases en ocasiones poseen más de una porción por producto.
2. Calorías: es la cantidad de calorías que UNA porción contiene. Visite www.standupandeat.org para saber cuántas calorías necesita.
3. Grasas totales: trate de elegir los artículos que poseen menos grasas.
4. Grasas saturadas y grasas trans: tenga en cuenta que estas grasas pueden ocasionar enfermedades cardíacas.
5. Fibra alimentaria: los alimentos con, por lo menos, 3g por porción pueden disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, de diabetes y de muchos trastornos digestivos. También lo ayudarán a sentirse satisfecho.
6. Vitaminas y minerales: asegúrese de adquirir alimentos que sean ricos en vitaminas y minerales.

Carpenter, R. A. & Finley, C. (2005). *Healthy Shopping Strategies* (Estrategias de compras saludables). En *Healthy Eating Everyday*. Healthy Shopping Strategies. (91-104). Champaign, IL: Human Kinetics.