

Niños Fuertes y Saludables Oklahoma



Los periódicos para esta programa fueren patrocinado por:





Moverte Más 3

Cardiovascular Activada Física	3
Cómo Involucrarse e Integre a Otras Personas	4
Músculos son Consolidación, Flexibilidad y Resistencia	5
Anatomía del Músculo y Composición del Cuerpo	6



Comer Mejor 7

MiPirámide para Niños.....	7
Escoger Más Nutrición de tu Comida	8
Varía los Vegetales & Concéntrate en la Fruta	9
Etiqueta de Datos Nutricionales: LEELA Antes de Comer.....	10
Cuando Comas Fuera, Consume Pocas Proteínas	11



Libérate del Tabaco.....12

Lo que Necesitas Saber	12
Atento a los Anuncios	13
Conoce el Lenguaje	14

¡AYUDA TU ESCUELA A GANAR EL PAQUETE DE WII DE DEPORTES!

Las encuestas se han creado para ti – el estudiante – y tu maestro(a) para tomar antes y después este Niños Fuertes y Saludables Oklahoma programa. Ocho las escuelas en cuyos los estudiantes y maestros respondieron a unas breves preguntas serán seleccionados fortuitamente para ganar el paquete WII de deportes. Cada paquete incluye el WII consola, dos controles y el juego de colección de deportes – por recuerda tienes que completar el pre y programa post encuestas y entregar diarios de comida mencionados arriba para ser elegible – ¡para ganar uno de estos ocho premios de paquete!

Cada online encuesta se toma como cinco minutos para completar y se puede tomar en la misma computador múltiple veces. No se requiere contraseña o nombre del usuario. Pregunta a tu maestro(a) que visitar <http://nie.newsok.com> para acceso las encuestas.

Tu maestro(a) también te puede publique un corto Diario de Comida y Activada para ti del Guía de tu Maestro(a). Por favor, completa tu diario personal una vez antes de empezar aprenda como ser fuerte y saludable y otra vez después ave acabes de llenar tu ultima encuesta en línea. ¡El Departamento del Estado de Salud les da las gracias por hacer parte en contestar las encuestas y llenar el antes y después diarios de comida para ayudarles a entender como continuar como hacer a gente de Oklahoma como tu ser fuerte y saludable!

Educadores, más información de las encuestas y diario este disponible en Guía Para los Maestro(a) en línea.

El ejercicio aeróbico es una clase de típico y un componente necesario para una vida saludable. A veces también es llamado *ejercicio cardiovascular*, o “cardio” para más corto. Ejercicio aeróbico es un ejercicio que usa mucho oxígeno por un período largo de tiempo. Durante ejercicio aeróbico, tú respiras el mismo cantidad de aire que tu cuerpo usa. Tu corazón palpita rápido pero un paso estable. Ejercicio aeróbico quema calorías, baja la grasa de tu cuerpo y ayuda a construir resistencia cardio-respiratorio. Si tu quieres continuar a aumente su nivel de aptitud, tu debes trabajar tu cuerpo más duro. En lo que tu haces ejercicios, tu corazón y pulmones se hacen más fuertes y tu aumente la resistencia, rapidez y fuerza, tu debes recordar F.I.T. “F” significa **Frecuencia**. Frecuencia es cada cuando haces ejercicios. Comience con unos cuantos veces ala semana y gradualmente ingresa a más veces a la semana. “I” significa **Intensidad**. Esto es que fuerte haces ejercicio. No nomás debes de ingresar el número de veces a la semana que tu ejercicio, pero también debes ingresar el nivel de dificultad de ejercicios. “T” significa **Tiempo**. Es importante hacer ejercicio aeróbico tres o cuatro veces cada semana por le menos 20 – 30 minutos al tiempo.



Hay varios beneficios que obtiene de ejercicio aeróbica:

- Reduce el riesgo de enfermedad al corazón bajando la presión de la sangre.
- Ingresa tu resistencia ingresando tu eficacia del corazón y pulmones.
- Reduce grasa del cuerpo y ayuda amante un peso saludable o perder peso.
- Relaja tensión, te da más energía, mejora tu ser confidencia y contraríe depresión.
- Te ayuda a dormir mejor y fortalece su sistema inmunológico.

¿Sabes tu si estás, haciendo ejercicio aeróbico? Algunas cosas a considerar:

- ¿Está tu corazón palpitando más rápido?
- ¿Estás fuera de aire?

Recuerda ejercicio aeróbico es una ejercicio en que tu corazón palpita en un rápido pero paso estable por los menos 20 minutos continuamente. Toma tu pulso para saber si tu corazón está palpitando rápido.

Actividad ▶

1. Cuente el numero de palpitos del corazón por 15 segundos, y escribe el número. Ahora multiplica ese número por cuatro para sacar el total de número del palpitos por minuto. Ahora que ya sabes el total del latidos por minuto mientras en descanso, impiensa a corre en lugar por un minuto. Ahora toma tu pulso otra vez por 15 segundos. Escribe el número y multiplica por cuatro. ¿Era más alto tu número la segunda vez?

Busca más actividades para Moverte Más en las lecciones 1 y 2 de Niños Fuertes y Saludables Oklahoma en *The Oklahoman*.



Esta en ti como enseñar a tus amigos, maestros y padres lo que tu has aprendido sobre los modos para ser físicamente activo(a). Para ayudar con ideas, mira por actividades o programas ofrecidos por tu escuela. Investiga actividades, programas o facilidades recreacional en tu comunidad para encontrar lo que tu comunidad ofrece. Muchos pueblos y ciudades tienen parques, campos de bolas, lagunas, caminatas de la naturaleza y rastros que caminan sin ningún costo. Solo caminar te puedes mucho bien y es fácil de hacer, también.

Ser físicamente activa es importante, pero también ser un buen deportista cuando participas en actividades físicas con amigos y familia. Una buena deportividad demuestra consideración a otros. Hay varias reglas de seguir cuando practicas una buena deportividad.

- Aplica la regla de oro – trata a los otros como te gustaría que te trataran a ti.
- Entiende las reglas perteneciendo a la actividad.
- Disfrútate y alenté otros.
- Aplauda en una manera positiva.
- Demuestra interés y compasión por otros.

Actividad ►



1. Ahora que ya sabes de algunos programas en tu escuela y en tu comunidad, y sabes cómo pedir a otros a participar hacer, propio programa de activada física para tus amigos y familia. Sea creativo y usa tu sabiduría de ejercicio y activada física para promotor tu programa a otros. Piensa en las siguientes, preguntas cuando al crear tu programa.

Mi Programa

- ¿Cuál es el nombre de tu programa, activada, parque o facilidad?
- ¿Es programa de comunidad o escuela?
- ¿Quién puede venir?
- ¿Qué actividades se ofrece?
- ¿Qué clase de ejercicios se pueden realizar?

Intente dibujar un anuncio por tu programa atraer otros para participar.

Los músculos son masas de tejido, elástico, que se colocan alrededor de los huesos. Cuando queremos mover, nuestros músculos jalan nuestros huesos a donde queremos que vayan. Músculos permítanos para comer, sonreír y hacer muchas otras actividades que tenemos que hacer todos los días.

Hay 3 tipos de músculos entre tu cuerpo:

1. *Esquelético*: Voluntarios de los músculos estriados (contra consciente), anclado en los tendones al hueso y, por tanto responsable del movimiento del esqueleto.
2. *Liso*: No estriado, musculares involuntarios (no bajo el control consciente), que se encuentra en las paredes de los órganos los vasos sanguíneos.
3. *Cardíaco*: Estriado, músculo involuntario, tipo especial de músculo solo se encuentra en el corazón.

Hay 2 tipos de músculo esquelético:

1. *Tipo 1*: De contracción lenta, oxidativa. Ellos utilizan el oxígeno para generar combustible para actividad, extenso y continuo como ejecutan un maratón o ciclísale durante una hora.
2. *Tipo 2*: Contracción rápida, glucolítica. Ellos son anaerobios (que no utilizan el oxígeno para producir energía), sino que utilizan la glucosa para la energía. Que generan las explosiones cortas de fuerza y velocidad, pero la fatiga con mayor rapidez que las fibras musculares de contracción lenta. Carrera en los 100 metros sena un ejemplo de la utilización de este tipo de músculo. El fortalecimiento es muy importante para la salud muscular. Fortalecimiento de las actividades deportes de peso son los ejercicios que incluyen cualquier la activada en la que nuestro cuerpo tiene que llevar el peso. Estas actividades nos ayudan a construir los músculos sanos, las articulaciones y huesos, así corto devenir la lesión, disminución de la grasa corporal y aumentar la resistencia.

La resistencia es la capacidad de los músculos para ejercer la fuerza continúan durante un período de tiempo o de una forma físicamente exigente y larga de ejercicio. La resistencia es fundamental en el cumplimiento de nuestros, objetos de aptitud, más rápido y más fuerte, y realización de un período más largo de tiempo.

Actividad ▶

1. Pon tu brazo enfrente de tu con tu palma hacia el techo. Ahora trata de tocar tu hombro con la punta de tus dedos. ¿Puedes ver tus músculos trabajando? Este músculo se llama bíceps músculo.



El **cuerpo humano** contiene más de 650 músculos individuales. Estos músculos están atados a los huesos los cuales nos dan el jalón de poder movernos. Los músculos te ayudan hacer casi todo lo de pompear la sangre por todo su cuerpo a levantar la mochila.

Músculos vienen en una variedad de formas y tamaños, pero todos están hechos de la misma material, un tipo de tejido elástico muscular similar a una liga. Los músculos de nuestro cuerpo pueden ser involuntariamente o voluntariamente. Músculos que controlamos por nosotros mismos son de carácter voluntario, y los que no podemos controlar son involuntarios.

Nuestros cuerpos contienen tres diferente clase de músculo: cardíaca, liso y esquelético. Músculos cardíacos son involuntariamente y se encuentran en el corazón. Es considerado involuntario porque tú no tienes que continuamente decirle a tu corazón que palpite: lo hace por ti. El músculo cardíaco es el tejido que compone la pared del tu corazón llamado miocardio. Este músculo es único, porque esta atado solo en vez de al hueso. Los músculos lisos, que se encuentran en nuestros órganos internos, también son involuntarios. Estos tipos de músculos usualmente están encontrados en estratos y continuamente trabajan entre nuestros cuerpos. Por ejemplo, un músculo liso es el estómago y el sistema digestivo.

Los músculos esqueléticos son los músculos voluntarios de nuestro cuerpo que hacen lo que llamamos el sistema muscular. El peso del cuerpo de un adulto es 40% músculo esquelético. A veces los músculos esqueléticos les llaman músculos estriados. Músculo esquelético son músculos que te ayudan mantenerse activos y participo en la actividad física. Los músculos de los esqueléticos en general contractas a nuestros huesos que nos dan poder y fuerza. Los músculos del esqueleto se encuentran en muchas diferentes formas y tamaños.



Actividad ▶

1. Identifica algunos de los músculos voluntarios e involuntarios en su cuerpo.

Comer Mejor

MiPirámide para Niños

¿Te has preguntado cómo cantidad de que comida que necesitas para comer y la cantidad de activada que necesitas cada día para ser fuerte y saludable? MiPirámide para Niños tiene las respuestas. Se basa en la dieta del EE.UU. 2005 guías para americanos. Esta diseñado para ayudarte a hacer comida saludable y la actividad física que son perfecta para ti dependiendo en tu edad, sexo y nivel de actividad.

Hay cinco grupos de comida y cada uno tiene mini-mensaje diseñado para ayudarte a recordar y la práctica selecciones saludables.

Granos: Haga la mitad de sus granos entera.

Los granos enteros son más altos en fibra que otros granos. Puedes buscar toda de trigo integral o de otros granos enteros en la etiqueta de los ingredientes de bolsas de pan y de cajas de cereal. Debe ser lo primero en la lista. Otros granos puede buscar son la avena, el centeno y el maíz.

Verduras: Varíe sus vegetales.

Hay personas que no comen suficientes vegetales, especialmente verde oscuro y naranja. Lo vegetales tienen vitaminas y minerales que son importantes para tu cuerpo fuerte y saludable. Lo vegetales verdes oscuro incluye el brócoli, la lechuga, col rizada y las espinacas. Vegetales del color anaranjados incluye zanahorias, calabazas y papas dulces.

Frutas: Foco en las frutas.

La variedad es importante al escoger las frutas, también. Trata de comer diferente colores de frutas como naranjas, limones, fresas, uvas, y serás azul. Cuando escoger jugos, esté seguro la etiqueta que diga 100% jugo.

Productos Leche: Consiga los alimentos ricos en calcio.

Leche y comida hecha con leche, como queso y yogur son buenos, son buenas fuentes de calcio. El calcio es importante para las personas de todas las edades, pero es año especialmente importante durante años de bebe, y adolescencia, cuando los huesos están creciendo rápidamente.

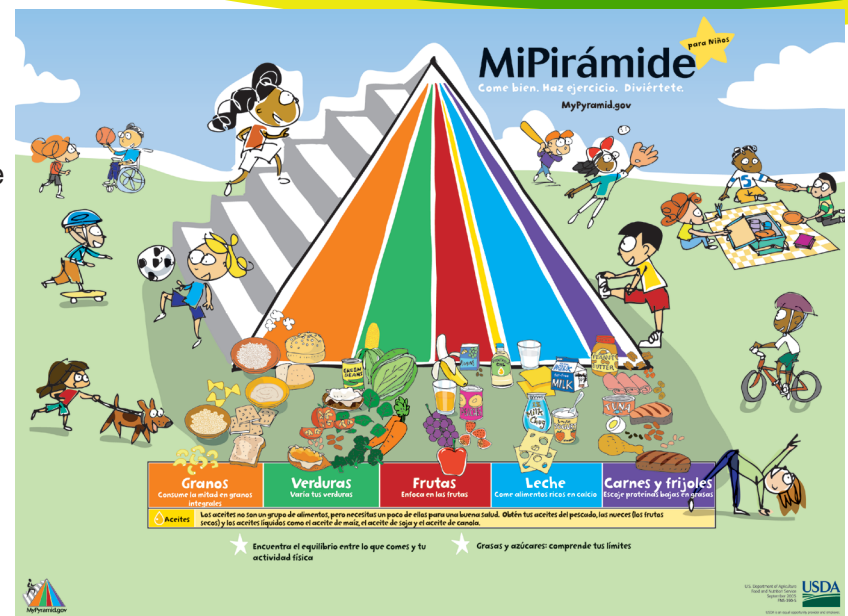
Carnes y Frijoles: Consuma proteínas magras.

Proteína es necesaria para crecimiento. La mayoría de americanos comen lo suficiente de este grupo, pero necesitamos escoger menos en grasa y comer variedades de estas comidas. La proteína tiene muchas calorías y muchas calorías de cualquier clase se vuelven en gordura. Cuando escoger comida proteína rica, busca por comidas que han sido asadas, cosidas o hervidas en vez de refrita y empanizado.

Actividad ▶

1. Mira el menú de la escuela. ¿Qué grupo de comida pertenece cada una comida del menú? Recuerdo que algunas comidas, como las hamburguesas y espagueti, encoger en más de un grupo.

Busca más actividades para Comer Mejor en las lecciones 3 y 4 de Niños Fuertes y Saludables Oklahoma en *The Oklahoman*.



Fuente: USDA Team Nutrition



MiPirámide para Niños da información en escojan comida saludable y la actividad física. Hay algunas comidas que la gente necesita comer más seguida. Por ejemplo, necesitamos comer más granos trigo como avena, arroz café y pan de trigo, cereal y pasta. También debemos comer más frutas y vegetales, especialmente los que están oscuros verdes y anaranjados. Comidas de granos integral, vegetales y frutas contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. También comerlo más comidas sin *grasa, aves de corral, pescado, huevos y frijoles* para obtener más de hierro y las proteínas todos los días.

También hay algunos tipos de comidas que las personas necesitan comer bastante, pero no mucho. Niños de edad 2 a 8 necesitan 2 tazas de leche o comidas con calcio como queso y yogur cada día, mientras niños de 8 años necesitan 3 tazas o comida con calcio. Asegúrate escoger las comidas sin grasa o baja en gordura.

Come más de un grupo de comida que de otros. ¿Te das que algunas de las líneas colores son más anchos que otros en *MiPirámide*? Los diferentes anchos recordarte a elegir más alimentos de los grupos con las líneas mas anchas otro modo de pensar de comer mas de un grupo de comida que de otros es llenar tu plato a la mitad con frutas y vegetales, un cuarto de grano, y otro cuarte de carne sin grasa, pescado, frijoles. Incluye una taza de leche u otra clase que contenga calcio.

Escoja comidas saludables de cada grupo. Algunas comidas de cada grupo de comida son mejores que otros. Las rayas de colores son más anchos de debajo de la pirámide porque cada grupo de comida tiene comida que debes comer mas seguido que otros. Las comidas de en medio o abajo, tienen menos en grasa y azúcar y te dan más nutrición a tus calorías.

Recordar esto inclina al tomar decisiones sobre comida puede ayudarle consiga todos los alimentos que necesitas sin conseguir demasiadas calorías.

Actividad ▶

1. Haz una lista de tus alimentos favoritos por grupo alimenticio. Determina si cada uno se encuentra en la categoría más aceptada de su grupo, en la que presenta reservas, o en un punto intermedio. Tal vez necesites consultar la etiqueta de datos nutricionales para ayudarte a clasificarlos.
 - Utiliza crayón, lápiz o marcador de color **verde** para encerrar en un círculo los alimentos de tu lista de favoritos que están en la categoría más aceptada de su grupo alimenticio. Estos constituyen una buena elección a la hora de comer o tomar una botana.
 - Utiliza crayón, lápiz o marcador de color **rojo** para encerrar en un círculo los alimentos de tu lista de favoritos que están en la categoría con reservas de su grupo alimenticio. Elige estos alimentos con menos frecuencia y compensa las calorías extras que contienen practicando alguna actividad física que disfrutes.

Clasificación de los grupos alimenticios de *MiPirámide para Niños*

Grupos alimenticios	Categoría más aceptada	Categoría con reservas
Granos	Pan de trigo integral	Donas
Explicación: el pan de trigo integral es un alimento de grano integral con poca grasa. Las donas están fritas y tienen mucha grasa y azúcar añadida.		
Vegetales	Camote o batata al horno	Papas a la
Explicación: el camote al horno es un vegetal de color naranja rebotante de vitaminas y minerales que, además, ¡no necesita mantequilla o azúcar para saber rico! Las papas a la francesa también son tubérculos, pero están fritas y tienen mucha grasa		
Frutas	Durazno	Tarta de durazno
Explicación: los duraznos frescos se encuentran en su forma más natural y tienen muchas vitaminas y minerales. Una rebanada de tarta de durazno contiene mucha azúcar y grasa.		
Leche	Yogurt semidescremado congelado	Helado
Explicación: tanto el yogurt semidescremado congelado como el helado son postres hechos con leche. El yogurt congelado normalmente se prepara con leche descremada, mientras que el helado suele prepararse con crema, que contiene más grasa.		
Carnes y frijoles	Pescado al horno	Pescado frito
Explicación: el pescado tiene muchas proteínas. La cantidad de grasa depende de la manera cómo se cocina. El pescado frito tiene mucha más grasa que el que está horneado.		

Fuente: Equipo de nutrición de la FDA.

Comer frutas y vegetales es divertido porque son crujientes, jugosas y vienen en un arco iris de colores, sabores y texturas. Además tienen poca grasa y son una excelente fuente de vitaminas A, C y fibra. La vitamina A mantiene tu piel sana y ayuda a que tus ojos vean bien de noche, mientras que la vitamina C te ayuda a combatir enfermedades y a sanar heridas y rasguños. La fibra trabaja para saciarte y mover la comida a través de tu tracto digestivo de manera que se mantenga sano.

El grupo de los vegetales está en la barra verde de MiPirámide para Niños. Ambos grupos incluyen vegetales y frutas frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas o en jugo al 100%. Por ejemplo, piensa de cuántas maneras puedes comer (o beber) una manzana o un jitomate. MiPirámide utiliza tazas como unidad de medición para recomendarte la cantidad que debes comer. Una taza de frutas o vegetales equivale a una pelota de béisbol.

Las frutas son dulces por naturaleza y son una buena elección a la hora del postre o de la botana. Haz lo posible por comer de 1.5 a 2 tazas cada día, dependiendo de lo que sea correcto para ti. Si eliges tomar jugo, asegúrate de que sea al 100%, pero también elige fruta fresca, congelada o enlatada para complementar tu porción diaria.

Los vegetales están organizados en cinco subgrupos, dependiendo de su color y su contenido nutricional. A continuación encontrarás los vegetales más populares en cada subgrupo. Haz lo posible por comer de 1.5 a 3 tazas cada día, dependiendo de lo que sea correcto para ti. ¿Puedes sugerir otros vegetales en cada grupo?



Subgrupos de vegetales	Ejemplos
Vegetales verde oscuro	Brócoli, espinaca, bok choy, lechuga romana, lechuga francesa, acelga
Vegetales naranjas	Zanahoria, calabaza, calabaza de cáscara verde, camote, calabaza alargada
Semillas y judías	Lenteja, frijol negro, frijol bayo, garbanzo, judía
Vegetales con almidón	Maíz, papa, chícharo, haba
Otros	Cebolla, remolacha, apio, jitomate, berenjena, pepino, jugo de tomate, jugo de vegetales, pimiento verde o rojo

Fuente: Comida y Diversión para Todos, Extensión Cooperativa de Oklahoma; Oklahoma State University.

Actividad ▶

1. La mayoría de la gente no come suficientes frutas y vegetales. Intenta plantearte como meta comer más; ve paso a paso. Si normalmente eliges elote y jugo de manzana, ponte como objetivo probar un nuevo vegetal esta semana. La semana entrante puedes intentar probar uno distinto.



Consulta las páginas 38-43 de tu *Guía para un Oklahoma Sano y Fuerte*. De las que ideas que propone para comer más frutas y vegetales, ¿cuáles te gustaría que pusiera en práctica tu familia?

Etiqueta de Datos Nutricionales: LEELA Antes de Comer

Comer Mejor

Cada día tomas decisiones sobre lo que comes. Por ejemplo, puedes elegir tomar leche semidescremada en lugar de refresco, o decidir comerte una fruta como botana en lugar de una galleta o una bolsa de papas fritas.

Las *etiquetas de datos nutricionales* (*Nutrition Facts label*), contienen información que puede ayudarte a tomar decisiones saludables. Estas etiquetas se encuentran en los empaques de casi todos los alimentos y ofrecen datos claves sobre los nutrientes que determinan tu salud. De algunos de esos nutrientes necesitamos CONSUMIR MENOS, como la grasa, el colesterol y el sodio. De otros tenemos que asegurarnos de CONSUMIR LO SUFICIENTE, como la fibra, las vitaminas A y C, el calcio y el hierro.

Cuando leas las etiquetas de datos nutricionales, comienza con el tamaño de la porción (serving size). Se encuentra hasta arriba de la etiqueta y está desplegada en la parte **verde**. El tamaño de la porción normalmente se mide en unidades de medición como ½ taza, una taza o una onza, y varía dependiendo del tipo de alimento. La cantidad de calorías y nutrientes enlistados en la etiqueta corresponden al tamaño de la porción descrita. Si comes más o menos del tamaño de la porción, la cantidad de nutrientes también cambia. Por ejemplo, si comes dos porciones al mismo tiempo, consumirás el doble de calorías y grasa.

A continuación viene la lista de nutrientes. Mira a la derecha de la etiqueta y localiza el porcentaje del valor diario. Una manera fácil de usar el **% Daily Value** es utilizar la guía del 5%-20%. El 5% o menos significa que dicho alimento es bajo en ese nutriente, y 20% significa que es alto en ese nutriente.

En cuanto a la sección **amarilla**, CONSUME MENOS de esos nutrientes. Comer grandes cantidades de estos nutrientes está asociado con el sobrepeso y ciertas enfermedades crónicas, como padecimientos cardiacos y diabetes tipo 2. Abre y cierra tu mano una vez y di “¡Cinco!”, para ayudarte a recordar CONSUMIR MENOS de estos nutrientes.

En cuanto a la sección **azul**, CONSUME LO SUFICIENTE de estos nutrientes. Consumir la cantidad suficiente de estos nutrientes te ayudará a tener energía, tener huesos fuertes y protegerte contra resfriados e infecciones. Abre y cierra ambas manos dos veces y di “¡Veinte!”, para ayudarte a recordar CONSUMIR LO SUFICIENTE de estos nutrientes

Actividad ▶

1. Examina la etiqueta de datos nutricionales de los cartones de leche en la sección de lácteos de la cafetería de tu escuela. ¿Qué variedades están disponibles? Compara el porcentaje del valor diario (DV) por total de grasa. ¿Cuál tiene menos de 5% DV? Mira el porcentaje de valor diario de calcio. ¿Cómo lo comparan? ¿Qué tipo de leche te ayuda a CONSUMIR MENOS grasa y CONSUMIR LO SUFICIENTE de calcio?



Consulta las páginas 138-140 de tu *Guía para una Oklahoma Fuerte y Saludable* para saber más acerca de cómo leer una etiqueta de datos nutricionales.

Cómo leer una etiqueta de datos nutricionales

Comienza →
aquí

Limita estos
nutrientes →

Consume
suficientes
nutrientes de
este tipo →

Nota a pie
de página

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1 taza (228 gr.)
Porciones por paquete 2

Cantidad por porción

Calorías 250

Calorías de grasa 110

% de valor diario*

Total de grasa 12gr.

18%

Grasa saturada 3gr.

15%

Grasa trans 1.5gr.

Colesterol 30 mg.

10%

Sodio 470 mg.

20%

Total Carbohydrate 31g

10%

Fibra dietética 0gr.

0%

Azúcares 5gr.

Proteínas 5gr.

Vitamina A

4%

Vitamina C

2%

Calcio

20%

Hierro

4%

*Los porcentajes de valor diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías	2,000	2,500
Total de grasa	menos de	65gr.	80gr.
Grasa saturada	menos de	20gr.	25gr.
Colesterol	menos de	300mg.	300mg.
Sodio	menos de	2,400mg.	2,400mg.
Total de carbohidratos		300gr.	375gr.
Fibra dietética		25gr.	30gr.

Guía rápida para el % de valor diario

5% o menos es bajo
20% o más es alto

Fuente: USDA Team Nutrition

¿Qué cenaste anoche? Probablemente la primera opción que te vino a la mente pertenece al grupo de carnes y frijoles: pollo, una hamburguesa o pescado. Estos alimentos contienen un nutriente llamado proteína. Muchos alimentos con proteínas provienen de animales, pero algunos alimentos vegetales también son fuente de proteína. Estos incluyen los frijoles, las lentejas, los frutos secos y las semillas. La proteína es un componente muy importante para la construcción de huesos, músculos, cartílago, piel y sangre. Ya sean de origen animal o vegetal, deberías comer alimentos ricos en proteína todos los días.

Mi Pirámide para Niños recomienda ingerir cinco onzas de alimentos ricos en proteína cada día. Una porción de carne, pescado o pollo de 2 a 3 onzas es del tamaño de un juego de cartas de póquer. Una porción de frijoles o lentejas equivale a ½ taza, más o menos el tamaño del mouse de la computadora. Una onza de semillas o frutos secos equivale a una batería de 9 voltios. Los huevos también son una fuente de proteína. Los alimentos ricos en proteína también se encuentran en el grupo de los lácteos. El queso, el yogurt, la leche descremada y semidescremada son buenas opciones de botana.

Uno de los retos a la hora de considerar alimentos ricos en proteínas es elegir aquellos que sean más bajos en grasa. Con frecuencia, las familias comen fuera de casa. Cuando comas fuera, intenta elegir alimentos ricos en proteínas que hayan sido horneados, hervidos o asados. Por ejemplo, podrías elegir un sándwich de pollo a la parrilla en lugar de croquetas de pollo. O bien, pide una hamburguesa sencilla en lugar de una doble. También puedes solicitar en el restaurante que te permitan ver la información nutricional del menú antes de elegir lo que vas a comer.

Actividades ▶

1. A continuación encontrarás una lista de alimentos populares del grupo de carne y frijoles y la cantidad de grasa que contienen. Algunos de los que más te gustan tal vez tengan más grasa de lo que piensas. ¿Cómo puedes hacer para comer alimentos ricos en proteína y bajos en grasa cuando estás fuera de casa?

Comidas rápidas más populares

Alimento	Total de grasa (gramos)
Hamburguesa	9
Hamburguesa cuarto de libra	18
Sándwich de filete de pescado frito	18
Pollo frito crujiente	23
Croquetas de pollo (10 piezas)	24
Taco de res con tortilla suave, sin queso	8
Taco de res convencional, sin queso	7
Burrito de frijoles, sin queso	8
Ensalada taco c/ carne molida de res, sin queso	39

Fuente: Equipo de Nutrición, FDA

2. Revisa el menú de tu comida durante una semana o un mes. Encuentra todos los alimentos ricos en proteínas. ¿Cuáles estaban hervidos, horneados o asados? ¿Cuáles son de origen vegetal?

Estudios muestran que, cada días, más de 3,000 niños se convierten en fumadores habituales, y aproximadamente un tercio de ellos morirá prematuramente a causa de esta adicción. Estos datos son alarmantes, considerando que el consumo del tabaco es la principal causa de muerte prevenible en los Estados Unidos. El tabaco mata más de 430,000 estadounidenses cada año y cuesta a los Estados Unidos entre \$50,000 millones y \$73,000 millones en gastos médicos.

En el humo del cigarro hay más de 4,000 químicos (incluyendo formaldehído, butano, arsénico, amoníaco, acetona, monóxido de carbón y cadmio). Doscientos de esos químicos son venenosos y 43 provocan cáncer. La razón por la cual es difícil dejar de fumar es una droga que contienen los cigarros llamada *nicotina*.

La nicotina es una sustancia venenosa que se encuentra en la planta del tabaco, que hace que la gente se vuelva adicta al tabaco.



-  El tabaco es adictivo: aproximadamente 70% de los fumadores desea dejarlo, pero sólo 2.5% es cada de dejar de fumar definitivamente cada año.
-  Casi el 90% de los adultos que fuman comienzan a la edad de 18 años o más jóvenes.
-  El tabaco mata a más gente que el SIDA, el alcohol, los accidentes de coche, los asesinatos, los suicidios y las drogas ilícitas juntos.
-  El uso del tabaco a corta edad puede abrir la puerta al abuso de otro tipo de sustancias.
-  El 26.5% (51,700) de los estudiantes de preparatoria de Oklahoma fuman; el 23% de los estudiantes de preparatoria de Oklahoma de sexo masculino mastica o chupa tabaco.
-  9,100 niños de Oklahoma menores de 18 años se convierten en fumadores cotidianos cada año; 216,000 niños en Oklahoma son fumadores pasivos en casa.
-  Las compañías de tabaco se estima que gastan \$213.5 millones cada año en promover sus productos en Oklahoma. 4.3 millones de cajetillas de cigarros son compradas o fumadas por niños en Oklahoma cada año.
-  Consumir tabaco es un desperdicio de dinero. Una cajetilla de cigarros cuesta aproximadamente \$4. El fumador promedio en Oklahoma fuma alrededor de 100 cajetillas de cigarro al año.

Actividad ►

1. Escribe las cuatro advertencias que vienen en el dorso de las cajetillas de cigarros en una hoja de papel, y luego escribe una etiqueta de advertencia que exprese el daño real que provoca consumir tabaco.

Busca más actividades para Liberarte del Tabaco en las lecciones 5 y 6 de Niños Fuertes y Saludables Oklahoma en *The Oklahoman*.

Libérate del Tabaco

Atento a los Anuncios

Las compañías de tabaco gastan aproximadamente \$15,150 millones al año, o \$41 millones cada día, en anunciar y promocionar sus productos; más del doble de lo que gastaban en promover sus productos en 1998. Tan sólo en Oklahoma se calcula que gastan \$213.5 millones cada año.

Actividad ▶

1. Trae a la clase algunas de las revistas más populares entre tus amigos. Cuenta el número de anuncios de tabaco que hay en cada revista. Discute con tus compañeros la variedad de mensajes que contienen los anuncios. Los mensajes se expresan a través de palabras, imágenes, colores, etcétera, y muestran glamour, juventud y popularidad. Discute con tus compañeros lo que no se ve en los anuncios: ceniceros sucios, ropa y cabello olorosos, dientes y dedos manchados, gente tosiendo y habitaciones llenas de humo.

Haga que los estudiantes diseñen sus propios anuncios de cigarros, que cuenten la verdadera historia del consumo del tabaco. Haga que los estudiantes diseñen un collage o un tablón de anuncios con los anuncios de tabaco que encontraron o hayan creado. Los alumnos deberán identificar las implicaciones falsas o absurdas expresadas por las imágenes o leyendas en los anuncios.

- ¿Cómo incitan a fumar los anuncios de los cigarros?
- ¿Qué alternativas económicas hay al consumo del tabaco?

Comprar un CD
Ir al cine

Rentar un video
Practicar deporte

Andar en bicicleta
Leer un libro

Jugar un juego
Comer una botana sana



Gane dinero para su salón a la vez que educa a los alumnos sobre los riesgos del tabaco.

Inscríbase ahora para recibir gratis el currículo para el maestro y los materiales para el concurso de ideas de anuncios.

Visite la página www.bcbsok.com/dontstart.html o llame gratis al teléfono (866) 876-4376.

¿Quiénes? Maestros de estudiantes desde kínder hasta quinto año. ¿Que? Los alumnos dibujan ideas para anuncios para tener la oportunidad de ganar premios. ¿Cuándo? Inscríbase ahora para recibir los materiales y los detalles del concurso. Las historias concursantes ya terminadas deberían ser enviadas a más tardar el 26 de marzo. ¿El premio? Los dos grandes ganadores recibirán una tarjeta de regalo de \$100 y verán su idea convertirse en un anuncio. El primer, segundo y tercer puestos recibirán \$75, \$50 y \$25 respectivamente. Los maestros de los alumnos ganadores también recibirán tarjetas de regalo.



Adicción: la dependencia física, psicológica o emocional, especialmente a una droga, que causa intensos deseos y dificulta dejar de consumirla. En la adicción física, el cuerpo se acostumbra a la sustancia utilizada y cada vez necesita cantidades más fuertes de la misma para reproducir los efectos que originalmente causaban dosis más pequeñas.

Asma: una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. El asma normalmente es desatada por una alergia.

Respirar: llevar aire a los pulmones y expulsarlo.

Cáncer: enfermedad en la cual ciertas células se dividen y crecen más rápido de lo normal. El cáncer se puede extender a los tejidos aledaños y es la principal causa de muerte en los Estados Unidos.

Químico: sustancia con una composición molecular distintiva que es producida por o utilizada en un proceso químico; una droga, especialmente una que causa adicción.

Cigarro: tubo corto y delgado de papel fino que contiene trozos de tabaco para fumar.

Enfisema: condición anormal de los pulmones marcada por la disminución de las funciones respiratorias; está asociada con fumar, bronquitis crónica o edad avanzada.

Hábito: patrón de comportamiento adquirido que se practica con regularidad hasta que se vuelve prácticamente involuntario.

Enfermedad cardíaca: anomalía estructural o funcional del corazón, y de los vasos sanguíneos que lo asisten, que impide su funcionamiento normal.

Pulmones: órganos alojados en la caja torácica que se usan para respirar. Los pulmones se encuentran en mamíferos, aves, reptiles y otros animales. Captan el oxígeno que necesita el cuerpo y se encargan de desechar el bióxido de carbono.



Libérate del Tabaco

Conoce el Lenguaje

Nicotina: una sustancia venenosa que se encuentra en la planta del tabaco. La nicotina es lo que causa adicción al tabaco en las personas.

Oxígeno: elemento químico que en su forma pura es un gas incoloro e inodoro esencial para la respiración de los seres vivos, o que se encuentra en importantes elementos como el agua, los carbohidratos y los minerales óxidos.

Presión de grupo: presión social ejercida por las personas con las que uno se junta, encaminada a ejercer cierta acción, adoptar ciertos valores o comulgar con ciertos comportamientos para ser aceptado.

Veneno: sustancia que puede matar o causar un daño grave a los seres vivos si es tomada, respirada o ingerida de alguna otra forma.

Humo de fumador pasivo: humo de cigarros, puros o pipas que es inhalado de manera no intencional por no fumadores y que puede causar daño a la salud si es inhalado por periodos prolongados.

Rapé: porción de tabaco en hoja, ya sea en polvo e inhalado por la nariz, o molido y colocado en la boca, entre la encía y el cachete.

Infarto: afección súbita en el cerebro causada por la ruptura o el bloqueo de una arteria. Un infarto puede adormecer ciertas partes del cuerpo y provocar la muerte.

Tabaco: planta con hojas largas y pegajosas que se puede fumar o masticar.

Tóxico: que tiene el efecto de un veneno; venenoso.



Cambie su vida un paso a la vez...

Coma Menos | Muévase más | Libérese del tabaco

**El libro Fuerte y Saludable esta
Disponibile total mente gratis
en versión Español o Inglés.**

Esta guía ofrece información y
recursos útiles para mejorar su
salud y el bienestar.

Recójalo su copia en el
departamento de salud local
en su condado.

