

CATCH

Enfoque coordinado sobre la salud del niño

Newsletter

5 de Octubre, 2009

Volumen 1, Número 2



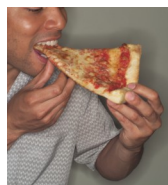
Los padres y la política escolar



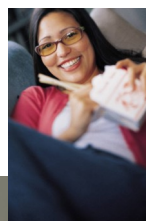
CATCH probablemente ha sido parte de la trayectoria escolar de su hijo desde la primaria.

- ¿Sabe usted sobre las comidas GO, SLOW, y WHOA y que tan importante es ser físicamente activo?
- ¿Sabe usted acerca del impacto del consumo de bebidas endulzadas en vez de agua u otras opciones más saludables?

Los padres y otros miembros de la familia tienen una influencia en lo que eligen los niños. Si un padre



bueno, pero si un padre modela el comer saludable, ¡es aún mejor!



dice, "¡come saludable!" eso es muy

Así que en lugar de tomar la soda de dieta, tome agua y en vez de la bolsa de papitas, ¿qué tal una barra de granola? Y pregúntele a sus hijos acerca de las comidas GO, SLOW y WHOA.....

Recuerde, ¡sus hijos lo están viendo!



Todos los alimentos pueden ser parte de una dieta saludable. Moderación es la llave.



¿Que es CATCH?

- Una de las metas de CATCH es que estudiantes coman más alimentos GO que alimentos SLOW, y más alimentos SLOW que alimentos WHOA.
- Alimentos GO contienen menos grasa/azúcar y son alimentos menos procesados (alimentos GO incluyen: verduras, fruta, leche sin grasa o leche desnatada, agua, y arroz integral).
- Los alimentos SLOW son más altos en grasa/azúcar y más procesados que alimentos GO (alimentos SLOW incluyen: leche 2%, granola, carne molida baja en grasa, y crema de cacahuete).
- Alimentos WHOA son los más altos en grasa/azúcar y son los más procesados (alimentos WHOA incluyen: papitas, donas, pan dulce, leche entera, salsa (gravy) de carne).
- Por favor pregúntele a su hijo sobre CATCH en la escuela. Y pregúntele a los maestros de su hijo cómo puede ayudar a apoyar *La Zona Saludable* de la clase.
- Para una lista completa de alimentos GO, SLOW y WHOA visite:
http://www.sph.uth.tmc.edu/catch/PDF_Files/GO-SLOW-WHOA%20List_11-18-08_Spanish.pdf

Actividades de Descanso...

Estudiantes Escalando Torres

Shauna Duby, la campeona CATCH de la escuela secundaria Bedichek y maestra de ciencia, trató algo diferente con sus alumnos de octavo grado estas últimas seis semanas. Anualmente, ella asigna a sus estudiantes la tarea de diseñar y construir una torre de papel. Este año, para incorporar el movimiento y la actividad en el salón, paro su actividad una tarde y le pidió a sus estudiantes que se alejaran de sus escritorios para tomar parte en una actividad.

Ella le pidió a la clase que asimilaran escalar lentamente... y luego, rápidamente a la parte mas alta de la torre como King Kong. Ya arriba, se agarraron de la punta y se aventaron a la parte mas alto de la torre. Ella se deleito cuando todos participaron en la actividad.



Una recreación de los estudiantes de Bedichek dando vueltas alrededor de lo alto de sus torres, como una actividad de descanso en clase.

Actividades de descanso son actividades físicas que se hacen en el salón de clases e incorporaran información para que los estudiantes aprendan mientras practican actividades físicas. Basado en la evidencia, nosotros sabemos que estudiantes aprenden mejor cuando ellos son físicamente sanos. Pregúntele a su niño que actividades de descanso hace en su clase.



Pan a la francesa de plátano

¡Una excelente fuente de hierro!

Ingredientes:

- 2 plátanos grandes maduros
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 huevo
- 3 claras de huevo
- 3/4 taza de leche descremada
- 8 rebanadas de pan (preferiblemente de grano entero)
- 1/2 cucharadita de canela

Instrucciones: (Caliente el horno a 375F)

1. Mezcle y haga puré los plátanos, vainilla, huevo y leche.
2. Ponga el pan en un sartén rectangular y eche la mezcla sobre el pan. Voltee para que el pan se cubra de manera uniforme.
3. Ponga el pan en la parilla y cocine hasta que este ligeramente café, voltee y cocine hasta que este bien cocinado.
4. Aplique la canela y sirva.

Información Nutricional

Los niños adolescentes deben consumir **11 miligramos** de hierro por día y

niñas adolescentes deben consumir **15 miligramos**.



Deficiencia de hierro es la deficiencia nutricional más común y puede causar anemia, cual impide que las células de su cuerpo reciban suficiente oxígeno.

Fuente: Kidshealth.org & lifeclinic.com

Caminar y Platucar: Actividades de padres e hijo

Actividad física con su hijo puede incluir caminatas cortas después de la cena o después de la escuela. Estos paseos son el momento perfecto para platicar con su hijo de temas importantes sobre su salud. La lista de abajo tiene algunas ideas sobre lo que usted puede platicar con su hijo.

1. **La pubertad** – conocer el cambio físico que se ha llevado acabo o se llevara acabo y entendiendo que son normales. http://kidshealth.org/kid/grow/body_stuff/puberty.html
2. **Desayuno** – comprender la importancia que el desayuno tiene en mantener un peso saludable. <http://www.nutritionexplorations.org/index.asp>
3. **Trastornos alimentarios:** ¿qué es un trastorno alimentario? <http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/SPWhCaus.pdf>
4. **Ejercicio** – su hijo debería de hacer una hora de actividad física cada día. Platique acerca de los beneficios y los tipos de actividad física en que pueden participar, ya sea un deporte después de la escuela o una actividad familiar. http://www.sph.uth.tmc.edu/catch/PDF_Files/healthy_habits%20_home.pdf