



marzo 2022 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 encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

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

Salud del corazón para los niños ¡Es importante!

Por Tina Harney, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor,
Condado de Gunnison

¿Son la salud cardíaca y ejercicio tan importantes para los niños como lo son para los adultos? ¡Absolutamente! Así que, ¿cómo promueve usted la salud del corazón de los niños? El educar sobre la importancia de la alimentación saludable, inclusive sobre los bocadillos saludables, y su participación en actividades físicas a partir de una edad temprana ayudará a los niños a continuar con esos buenos hábitos en la edad adulta.



De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), la combinación de hábitos no saludables de alimentación y la falta de actividad física es muy común en los jóvenes de los EE. UU. Estas conductas son factores de alto riesgo que desarrollan problemas cardiovasculares. Entre más pronto empiece a enseñarles a los niños hábitos saludables, mejor.

Muy a menudo los niños (y adultos) consumirán un bocadillo alto en azúcar, grasa y sal en lugar de comer algo más nutritivo cuando tienen hambre. Ayude a su familia a elegir bocadillos deliciosos y nutritivos para apoyar un corazón saludable.

Bocadillos saludables para el corazón



Los bocadillos tales como las frutas y verduras son siempre una muy buena elección. Ellos son altos en nutrientes, sin azúcar, grasa o sal añadidos. Mantenga en su refrigerador frutas y verduras previamente cortadas. También incluya algunas selecciones de bocadillos altos en proteínas, como por ejemplo queso de hebra, huevos duros, nueces o crema de cacahuate. Si su hijo/a quisiera algo más crujiente, ofrezca galletas o palomitas, los cuales son altos en fibra o trigo entero.

Consejos para enseñarles a los niños acerca de bocadillos saludables:

- Vayan a la tienda juntos y adquieran sus bocadillos favoritos
- Déjelos que ayuden a preparar bocadillos saludables
- Deles elecciones a los niños para escoger de entre dos bocadillos saludables
- Lean libros infantiles acerca de comer saludablemente. He aquí una sugerencia para empezar. "Comiendo el Arcoíris – *Eating the Rainbow: A Bilingual Spanish English Book for Learning Food and Colors*", por Patricia Berrera Boyer.

"A Ceci, una pequeña niña bilingüe, le gusta comer solamente algunas comidas sencillas. Su abuela le hace una brillante sugerencia: probar comer un arcoíris. Sorprendida por esta recomendación, Ceci aprende cómo hacerlo cuando su abuela la lleva a la tienda y le enseña todas las coloridas posibilidades existentes a su alcance. Ceci expande su conocimiento sobre comidas diferentes y aprecia la sabiduría de su abuela."

Continué en la página 2.

Sugerencias para enseñarles a los niños acerca de la actividad física:

Paralela a los buenos hábitos de alimentación se encuentra la actividad física. Esta habilidad de gran valor puede iniciarse en la edad temprana y continuar en la edad adulta. El ayudar a los niños a entender que lo que hace el ejercicio por la salud del corazón es importante.



- ¡Anime a los niños a encontrar una actividad que haga que su corazón trabaje con mayor ímpetu! Pudieran ser deportes, caminatas o andar en bicicleta. ¿Qué tal algo de baile o karate? ¡Traten saltar cuerda! Cualquier actividad que sea divertida y haga que el corazón bombee intensamente es excelente.
- Enséñeles a los niños acerca de cómo funciona el corazón. Hay varios libros sobre el tema del corazón para los niños, o enséñeles algún video de cómo funciona el corazón: <https://kidshealth.org/en/kids/heart.html> (Sitio en inglés.)

¡Saltando cuerda!

El saltar cuerda es una actividad económica para activar el corazón. ¡También es algo que toda la familia puede hacer junta! Puede realizarse casi en cualquier lugar – afuera, en la entrada para el coche, en la acera, o en el sótano de la casa. De verdad, en cualquier lugar que tenga una superficie lisa para saltar funciona.

Es importante ajustar la cuerda para saltar de acuerdo con las características de su hijo/a, para lograr el mejor beneficio de su uso. Para ajustar la cuerda (tanto para niños como para adultos), la persona necesita colocarse hacia la mitad de la cuerda y jalar las terminaciones de la cuerda hacia arriba. Las puntas de la cuerda deben alcanzar las axilas. Cualquier cuerda más corta causará que la cuerda no toque el piso bajo los pies cuando la persona esté saltando.

Hay muchas rimas divertidas para cantar mientras se salta cuerda. ¡Quizás su familia pudiera crear nuevas rimas juntos!



Beneficios de saltar cuerda:

- Hace que el corazón bombee activamente
- Mejora el balance y la coordinación
- Puede realizarse solo, con algún amigo o en grupo
- ES DIVERTIDO

Hablemos

Trabajen juntos para hacer selecciones saludables en familia. Entre más incluya a sus niños en el proceso de preparar y comer alimentos saludables y planear maneras divertidas de estar activos, mayores serán las posibilidades que ellos continúen estas conductas en su adultez. Estas elecciones ayudarán a su corazón a estar saludable en años futuros. Usted es el mejor modelo para sus niños, por esto coma saludable y haga ejercicio. ¡Usted recibirá los beneficios!

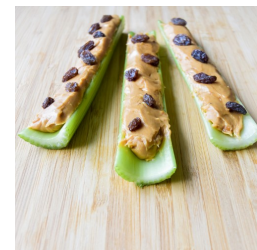
Receta para la salud Hormigas sobre un tronco

Ingredientes:

- 3 tallos de apio
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- ½ taza de pasas

Direcciones:

- Lávese las manos y lave las superficies de contacto con jabón y agua.
- Enjuague y seque los tallos de apio
- Recorte las puntas de los tallos de apio y córtelos en secciones de 3-4 pulgadas.
- Unte la crema de cacahuete en las secciones de apio.
- Cubra la crema de cacahuete con las pasas.



Este es uno de los mejores bocadillos saludables para los niños, ya que proporciona una explosión de proteínas, además de fibra dietética y un gran número de minerales por parte de las pasas.