

Home Page

Coma bien y juegue con ganas en las guarderías
Boletín informativo para la familia

Como progenitor, ¿qué beneficios puede darle la actividad física?

No sólo los niños se divierten cuando hacen ejercicio. Cuando los adultos llevan un estilo de vida activo, les dan un buen ejemplo a los niños. Además, cuando usted se cuida, se asegura de tener la suficiente energía para criar niños sanos.

Marque los beneficios que espera recibir de una vida activa:

- Jugar con mis hijos
- Estar con mi familia y amigos o conocer a otras personas
- Disfrutar y divertirme
- Tener mejor estado de salud
- Aumentar las posibilidades de vivir más
- Sentirme mejor
- Tener menos posibilidad de deprimirme
- Dormir mejor a la noche
- Ayudarme a verme bien
- Estar en buena forma
- Desenvolverme mejor
- Tener músculos y huesos más fuertes
- Ayudarme a lograr un peso saludable o a mantenerlo

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.), *Be Active Your Way: A Guide for Adults*. Disponible en www.healthfinder.gov/getactive

Calabacines al horno

Rendimiento: 4 tazas

Porciones: 4

Ingredientes

- 2 calabacines medianos
- 1/2 taza de crema agria de bajo contenido graso
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1/4 taza de migas de pan rallado



Pasos

1. Precaliente el horno a 375° F.
2. **Lave los calabacines y escúrralos en un colador.**
3. **Coloque los calabacines sobre una tabla de cortar.** Corte los extremos y **deséchelos.**
4. Corte los calabacines en rodajas de 1/2 pulgada. **Coloque los calabacines cortados en un bol para mezclar ingredientes de 1 cuarto de galón.**
5. **Añada a los calabacines la crema agria, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Mezcle todo bien.**
6. Vierta la mezcla de calabacines en una fuente de horno de 1 cuarto de galón. **Extienda bien para cubrir el fondo de la fuente.**
7. **Espolvoree el queso parmesano por encima de los calabacines de forma uniforme. Después cúbralos con pan rallado.**
8. Hornee durante 30 minutos.
9. **¡Buen provecho!**

Haga participar a su hijo en la preparación de los pasos que aparecen en letra negrita.

Adaptada y utilizada con autorización de [Storybook Stew: Cooking with Books Kids Love](http://StorybookStew.com)

Metas de ejercicio para adultos

Trate de hacer 2 1/2 horas de actividad física por semana. Debe hacer esta actividad como mínimo 10 minutos cada vez. Comience haciendo lo que pueda y luego intente hacer más. Recuerde que algo de actividad es mejor que nada. Use esta tabla para seguir su progreso.

EJEMPLO:

Mi meta es estar físicamente activa ____ horas y ____ minutos en total esta semana.

Lo que hice	Cuándo lo hice y durante cuánto tiempo							Total de horas y minutos
	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom	
A pie		30 min	30 min.		30 min.		30 min.	2 horas
Bailé	15 min.					15 min.		30 min.
Ésta es la cantidad total de horas o minutos Esta semana hice estas actividades:								2 horas y 30 min.

Mi meta es estar físicamente activa ____ horas y ____ minutos en total esta semana.

Lo que hice	Cuándo lo hice y durante cuánto tiempo							Total de horas y minutos
	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom	
Ésta es la cantidad total de horas o minutos Esta semana hice estas actividades:								

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services, *Be Active Your Way: A Guide for Adults*. Disponible en www.healthfinder.gov/getactive.