

Comer Sano En El Verano

Hablar de la pereza, los días brumosos de verano no asientan bien con Sarah Armstrong, MD, pediatra de Centro Médico de la Universidad de Duke cuya preocupación principal es la obesidad pediátrica. "Rutinas contra productivos, y sin nada que hacer después de unos días en la piscina, algunos niños se dirigen directamente a la barra de refrigerador o merienda porque piensan que tienen hambre, cuando en realidad están simplemente aburridos," opina ella.

Añadir paradas regular en los puestos de helados en esas noches de verano calientes, "hot dogs" en el estadio de béisbol, y pastel de embudo en la feria, termina con la receta de alimentación mala y compulsiva durante todo el verano. Ese círculo vicioso de malos hábitos alimenticios conduce al aumento de peso y, si no se controla, el potencial de enfermedades crónicas se desarrolla a edades tempranas.

Tal como los niños se preparan para el verano, el Dr. Armstrong quiere armar a los padres con el conocimiento acerca de los obstáculos nutricionales que pueden descarrilar sus mejores esfuerzos. Los dulces son parte de la diversión del verano, pero sólo cuando se consumen con moderación. Aquí hay más de sus consejos sobre cómo mantenerse en el camino en los próximos meses:

Duerma lo suficiente. Los estudios ya muestran que las desveladas y dormir tarde reconocen como factores de riesgo para el aumento de peso. "Cuando los niños se quedan despiertos tarde, son más propensos a ver la televisión y picar, alimentos bajos en nutrientes", dice ella. Y, una noche más corta del sueño limita la producción de la leptina del cuerpo, una hormona conocida para promover la saciedad. Eso significa que los niños se despiertan con más hambre, y son más rápidos para alcanzar altos carbohidratos, y alimentos ricos en calorías.

Está bien que su hijo se quede un poco más tarde, durante las noches de verano más cortas, pero mantener a la mano bocadillos nocturnos ricos en nutrientes como el cremoso, yogur sin grasa, un puñado de nueces tostadas crujientes o frutas. Por la mañana, anime desayunos saludables como batidos de frutas, cereal alto en fibra o incluso un sándwich de mantequilla de maní y jalea en pan de trigo integral, incluso si se acerca de la hora del almuerzo. "El desayuno es realmente la comida más importante del día", dice ella.

Tómese unas vacaciones de comida rápida. Los niños anhelan la comida rápida, pero eso no significa que usted debe estacionar su familia en el brinca brinca del McDonald's cercano todos los días para escapar el calor. En lugar de patatas fritas y big-mac planear un picnic en el parque o en la playa. Evite el "hot dog" en el parque de pelota y en su lugar, cargue la hielera con alternativas saludables como sándwiches de pavo o ensaladas ligeras. Elija lo que elija, "incorporar proteínas en cada comida", dice Armstrong "libera insulina a un ritmo más lento, y mantiene el azúcar en la sangre - y su nivel de energía - constante durante todo el día."

Echa un vistazo al menú de campamento de verano. El campamento de verano de su hijo hay veces no siguen la misma adhesión de la nutrición que está siendo aceptada por muchas escuelas públicas en estos días. Compruebe adelante con el programa de verano donde va a comer el almuerzo su hijo para averiguar lo que se sirve los tipos de comidas y meriendas. Si no te gusta lo que descubres, prepara un almuerzo saludable que incluya carnes magras, verduras crudas, o galletas de trigo integral.

Limite las cosas dulces. Carnavales, ferias, vacaciones, playas, son imanes para las manzanas de caramelo, churros nevadas y granizados. "Nunca le diría a un padre que no le de su algodón de azúcar a su hijo, pero si les digo que equilibren el mal con el bien." Del mismo modo, cuando estás caliente y sediento, mantenga jugos de frutas, té y refrescos endulzados a un mínimo, y optar por el agua para saciar la sed. "Va a hacer que se sienta lleno sin las calorías", dice ella.

¡Mantener activo! En los días más calientes, algunos niños quieren correr al aire libre en el calor del día. Pero encontrar otras maneras de mantenerse activo. Anime carreras de natación en la piscina y jugar al escondite ve a buscar después del anochecer. Si todo lo demás falla, enciende la Wii en una habitación con aire acondicionado.

Mantenga el ejercicio como parte de sus vacaciones también. Ciclismo, trotar, y regístrese en actividades activas, en lugar de descansar en la piscina o en la playa, logra un montón de bien para cuerpo y el cerebro.

Comer Sano En El Verano

Prueba Final-Julio 2015

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunas ideas para mantener los niños comiendo sano este verano.

1. Un círculo vicioso de malos hábitos alimenticios normalmente no conduce el aumento de peso y, o un potencial de enfermedades crónicas a temprana edad.

Verdadero o Falso

2. Sarah Armstrong, MD, pediatra de Centro Médico de la Universidad de Duke cuya preocupación principal es la obesidad pediátrica. "Rutinas son contra productivas y sin nada que hacer después de unos días en la piscina, algunos niños se dirigen directamente a la barra de refrigerador o merienda porque piensan que tienen hambre, cuando en realidad están simplemente _____."

3. Los estudios ya muestran que las desveladas y dormir tarde son factores de riesgo para el aumento de peso. Una noche más corta del sueño limita la producción de la leptina del cuerpo, una hormona conocida para promover la saciedad. Eso significa que los niños se despiertan con más hambre, y son más rápidos para alcanzar altos carbohidratos, alimentos ricos en calorías.

Verdadero o Falso

4. Está bien que su hijo se quede un poco más tarde, durante las noches de verano más cortas, pero mantener a la mano bocadillos nocturnos ricos en _____ como crema, yogur sin grasa, un puñado de nueces tostadas crujientes o frutas.

5. A los niños se le antoja la comida rápida, pero eso no significa que es lo mejor. En lugar de papas fritas y Bigmacs planea un picnic en el parque o en la playa. Elijas lo que elijas, "incorporar _____ en cada comida", dice Armstrong. "Libera insulina a un ritmo más lento, y mantiene el azúcar en la sangre - y su nivel de energía -. Constante durante todo el día"

6. Compruebe adelante con el programa de verano donde va a comer el almuerzo su hijo para averiguar lo que se sirve los tipos de comidas y meriendas. Si no te gusta lo que descubres, preparar un almuerzo saludable que incluya carnes magras, verduras crudas, o galletas de trigo integral.

Verdadero o Falso

7. Los carnavales, ferias, vacaciones, playas, son imanes para las manzanas de caramelo, churros nevadas y granizados. "Nunca le diría a un padre que no le de su algodón de azúcar a su hijo, pero se les digo que _____ el mal con el bien."

8. Cuando esté caliente y sediento, mantenga los jugos de fruta, té y refrescos azucaradas a un mínimo, y optar por el agua para saciar la sed de hacer que se sienta lleno sin las calorías.

Verdadero o Falso

9. Pocos niños quieren correr al aire libre en el _____ del día. Pero encontrar otras maneras de mantenerse activo. Anime carreras de natación en la piscina y jugar al escondite e ir buscar después del anochecer. Si todo lo demás falla, enciende la Wii en una habitación con aire acondicionado.

10. Mantenga el ejercicio como parte de sus _____ también. Ciclismo, trotar, y registrarse en actividades activas, en lugar de descansar en la piscina o en la playa, Esto logra un montón de bien para cuerpo y el cerebro.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Julio 2015 - Comer Sano En El Verano

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services