

Healthy News

Newsletter of
Healthy Schools Project &
Healthy Hawks

KU MEDICAL
CENTER
The University of Kansas

¡Las vacaciones, los días festivos, y FIESTAS!

By: Ann McGrath Davis, PhD, MPH

Email: adavis6@kumc.edu

El tiempo está sobre nosotros cuando los pavos son puestos en el horno, los regalos son comprados, y nuestras familias comienzan a llegar para las vacaciones (o viajamos en camino a verlos). También es la época cuando celebramos todas nuestras tradiciones de estos días festivos. Ya sea hacer tamales en la casa o ángeles en la nieve; cantar villancicos o dar de comer a los más necesitados. Cualquiera que sean sus tradiciones, espero que consiga tiempo para disfrutarlos al máximo este año.

Yo también espero que este año pueda incluir un poco de salud extra en sus tradiciones de estos días festivos. ¿Cómo puede hacer usted esto? Bueno, como usted quizás se imagina, tengo unas pocas ideas...

1. *Trate de celebrar las actividades en lugar de la comida.* No es que usted no puede celebrar con la comida, pero cuando usted está con su familia, planifique actividades que puedan hacer juntos como grupo - los adultos y los niños. Quizás ir al zoológico bajo la nieve, para ver cómo los animales se comportan de forma distinta durante el invierno. Una excursión en trineo, hacer una peregrinación por el barrio cantando villancicos, o caminar una noche con la familia mirando las estrellas. Todas estas actividades no sólo serán buenas para usted pero serán memorables para su familia - especialmente los niños.



2. *¡Siga y trátelo!* Todos tenemos esos alimentos rojos predilectos que no fascina comer - el chocolate de Abuelita, las galletas endulzadas del vecino, o la famosa salsa de carne de Tía Rosa. ¡Siga y disfrute de ellos! Si usted lo niega usted sólo se sentirá mal - que eso es algo que nosotros no deseamos. La clave es de disfrutar todas las comidas pero en moderación - pero lo más importante que usted pueda hacer, es de no mantenerlos alrededor de su casa. Adelante, pruebe todas las comidas, pero eso si rechace las sobras, o si la reunión es en su casa, deje que los invitados se lleven las sobras de esa manera no se queda nada en casa.



3. *¡Sea el primero en ofrecer el primer platillo!* Si sus reuniones festivas son como las mías, entonces son de traer un platillo especial a la fiesta. Todos, hasta yo, nos encanta ver a la familia alrededor de la mesa comiendo y comentando sobre que tan delicioso fue el plato que uno preparó. ¡No hay razón de que usted (debo decir "nosotros") no puede tener el mismo resultado de servir a personas alimentos sanos! Piense en esa compañía que sirve ramos comestibles de fruta - personas pagan mucho dinero por la fruta, simplemente porque lo presentan de una manera atractiva - y la fruta es MUY sana. Así que haga una actividad diferente este año con sus niños. Usted y su familia prepararán un plato que será el mejor de todos los que hay en la mesa, y además que es muy



In This Issue:

| | |
|--------------------------|--------|
| Main Article | Page 1 |
| Recipe Highlight | Page 2 |
| Healthy Hawks Graduation | Page 3 |
| Website Highlight | Page 4 |
| Family Activity | Page 4 |
| Puzzle Contest | Page 5 |

saludable. ¡Sé que usted lo puede hacer! Y, cuando usted lo hace, que no se les olvide enviarme sus recetas favoritas a: adavis6@kumc.edu y yo estaré segura de compartirlos con todos en las futuras publicaciones de Healthy News.

¡Felices Días Festivos a cada uno de ustedes y su familia de parte de todos nosotros aquí en Healthy Hawks and Healthy Schools Project!

Receta del Mes: Sneak-it-to-'em Sopa de Brócoli

By: Healthy Hawks Dietitian, Rebecca Batson, RD, LD
Email: RBatson@kumc.edu

De la revista de: 

¿Sigues teniendo problemas para conseguir que sus hijos coman verduras? ¡Pruebe esta deliciosa sopa en un día frío. Está lleno de vitaminas y minerales saludables - Vitamina A, hierro, ácido fólico, calcio, vitamina D y muchos más!

| | |
|---|---|
| 1 taza de agua | 4 C 1% de leche |
| 1 c caldo de pollo bajo en sodio | 4 cucharadas de puré instantáneo en polvo de patata o papas |
| 1 cebolla finamente picada | 3 cucharadas de margarina o mantequilla |
| 1 paquete de 10 oz de brócoli congelado, picado | 1 pizca de nuez moscada |
| 1 cucharadita de sal | |



1. Calienta la mezcla a fuego medio, agregue la cebolla, brócoli, y la sal, y cocinar unos diez minutos o hasta que estén tiernos.
2. Puré las verduras a la mitad de liquido en una licuadora o procesador hasta que quede suave y luego repita con la otra mitad (asegúrese de ventilar el vapor, desde procesamiento de ingredientes calientes pueden causar explosiones pequeñas).
3. Calienta la leche en una cacerola grande hasta que se formen burbujas en los bordes.
4. Agregue el resto de los ingredientes y cocine a fuego lento con cuidado durante tres minutos. Añada el puré de brócoli y la cebolla, el gusto para sazonar, y sirva en porciones individuales. Sirve y prepara para seis.



WEBSITE HIGHLIGHT

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>

By: Marilyn Sampilo

Email: msampilo@kumc.edu

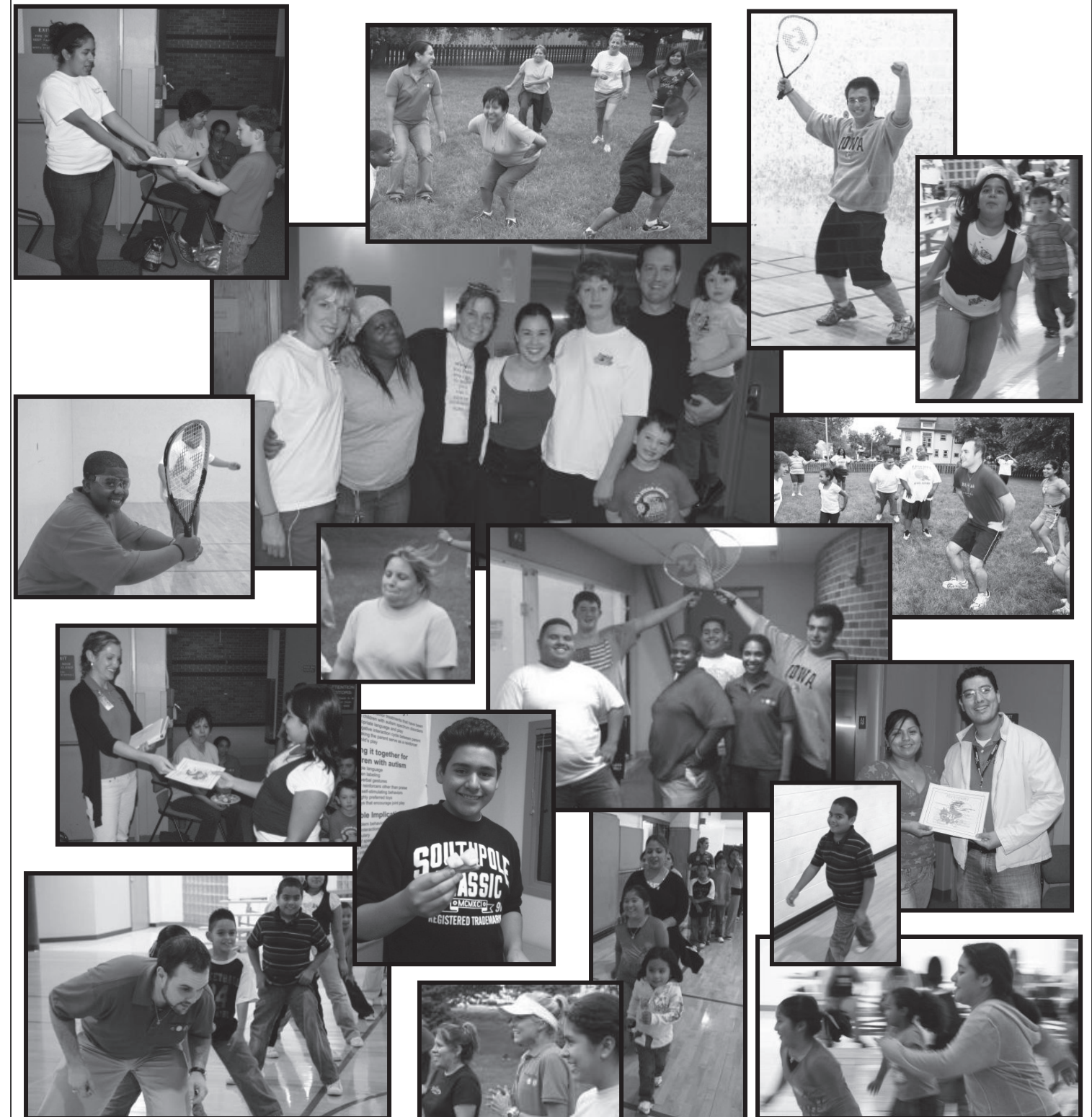


La Escuela de Harvard de la Salud Publica, publica una revista de nutrición en el Internet. Información en como utilizar la guía de la pirámide de comidas saludables esta disponible al igual dan ejemplos en como distribuir los grupos de cada comida y cuanto se debería de comer cada día. Otra información útil incluye explicaciones en la diferencia que existe entre los carbohidratos "buenos" y los "malos", entre las grasas "buenas" y las grasas "malas". También hay recomendaciones en como poder seleccionar bebidas más saludables.

Congratulations New Healthy Hawk Graduates!

Todos los miembros del equipo de Healthy Hawks estan de acuerdos - uds. hicieron muy buen trabajo! Nos divertimos mucho, hicimos amigos nuevos y aprendimos mucho también. Gracias por trabajar tanto para vivir a un estilo de vida más saludable. Esperamos ver todos uds. los lunes a

las 6 pm para la hora de ejercicios!
- El Equipo de Healthy Hawks





Family Exercise Activity Highlight

By Katie Steiger, M.A.
Email: ksteiger@kumc.edu

¡Esta es la Época para estar ACTIVO!

Cuando las familias piensan en hacer ejercicios, tienden a imaginarse en el parque durante una tarde agradable, y no de salir a la calle cuando la temperatura esta en los cuarentas. Y se refleja - investigadores creen que la mayoría de los niños o niñas queman solamente la mitad de las calorías en invierno que las que queman durante el verano, esto debido a la falta de actividad física. Aquí esta nuestra tarea para diciembre:

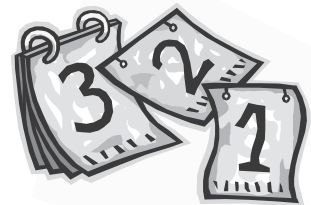
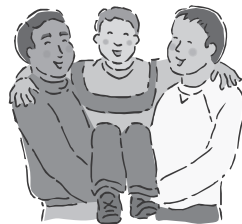
- Contra atacar todos esos deliciosos bocadillos festivos, asegurándose que uno y toda la familia este activo todos los días. Padres, recuerden las metas a largo plazo: ayudar a sus hijos a estar activos para asegurar un futuro más saludable y feliz, mientras ustedes son ejemplos al seguir conductas saludables.

Aquí hay algunas ideas que pueden hacer la rutina de ejercicios más entretenida:

- ¡No tenga miedo de salir a la calle! Si esta nevando, vaya a deslizarse en la nieve, haga una guerra con bolas de nieve, o corran en la nieve. ¡No solamente estas actividades son muy divertidas para toda la familia, si no también la resistencia que da la nieve, es un buen ejercicio!
- Juegue adentro: ponga música movida y haga diferentes ejercicios al ritmo de la música por lo menos durante cinco canciones. Pueden hacer lagartijas, saltar la cuerda, caminar con las manos y los pies en el suelo, brincar, o balancearse parados en un solo pie. Video de ejercicios (disponibles en las bibliotecas públicas) también son un gran recurso para hacer ejercicios y mantenerse activo.
- Consiga artes manuales a sus hijos y ayúdeles a diseñar decoraciones para estos días festivos que pueden colgar tanto adentro como afuera de la casa. De esta manera todos tendrán la oportunidad de ejercitarse moderadamente mientras crean, cuelgan y quitan decoraciones.
- Encuentre un centro comunitario que tenga gimnasio, piscina bajo techo, y comodidades aptas para niños. ¡Aunque si usted tiene que traer su propia pelota o Frisbee, divertirse jugando es una Buena manera para quemar unas cuantas calorías!
- Si no sabe que hacer, limite actividades sedentarias, especialmente la televisión o los video juegos. Estudios sugieren que niños tienden a ser mas activos cuando ellos tienen que buscar actividades alternas que no incluyen sentarse enfrente de una pantalla.



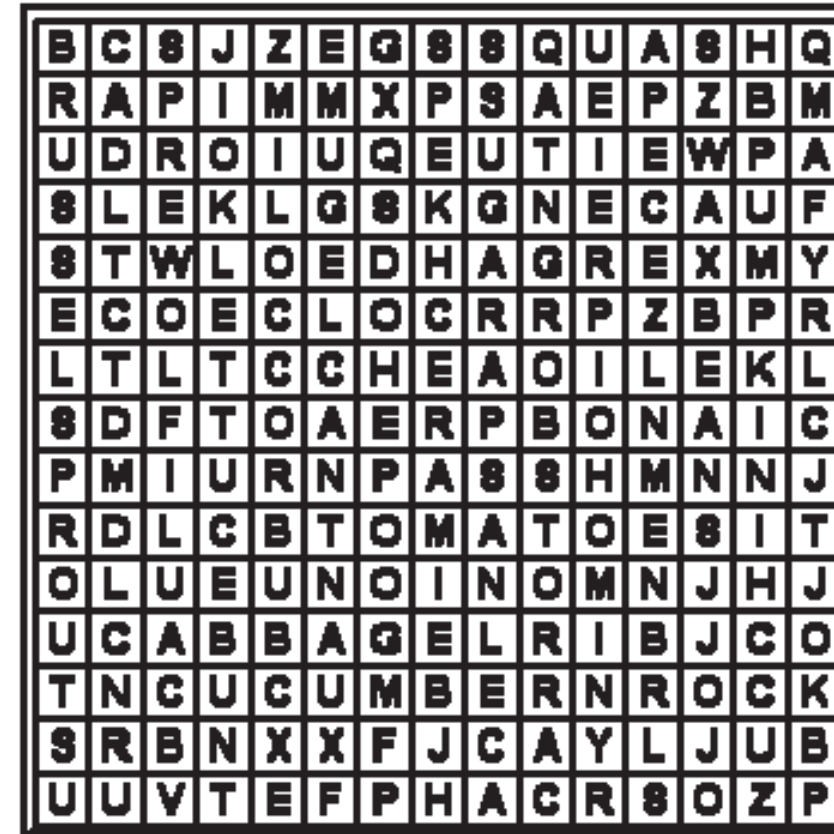
Y recuerda: ¡Disfrutar con Todos, Todos los Dias!



Healthy Holidays!

By: Martha Gonzalez-Mijares, Research Assistant
Email: mgonzalez@kumc.edu

During the Holidays it can be hard to remember those green foods. The words in this month's word search are all veggies, see if you can find them all, and remember to keep eating healthy!



Word List

| | |
|-----------------|-----------|
| Asparagus | Legume |
| Beets | Lettuce |
| Broccoli | Mushrooms |
| Brussel Sprouts | Okra |
| Cabbage | Onion |
| Carrots | Peas |
| Cauliflower | Pumpkin |
| Corn | Spinach |
| Cucumber | Squash |
| Egg Plant | Tomatoes |
| Green | Wax Beans |
| Green Beans | Zucchini |
| Hominy | |



For more information about Healthy Schools & Healthy Hawks please call: 913-588-2452

Toll Free: 1-877-588-3775

Visit our website at

http://www2.kumc.edu/kids/healthy_hawks/

Please contact us if any of your contact information has changed so we can continue to send you our newsletters. If you would like to be taken off our mailing list, please let us know.

THANK YOU & STAY HEALTHY!!

Calendar of Events:

-  **December 25th - Christmas**
-  **January 1st - New Year's Day**
-  **January 4th - New Healthy Hawks group**

The University of Kansas
Medical Center
Department of Pediatrics
Mail Stop 4004, 3901 Rainbow Blvd.
Kansas City, KS 66160

