

# JUST BE IT!

## Healthy and Fit



Desarrollado por:  
**Jacqueline S. Baca**  
4-H Home Economist

**Karen Halderson**  
Diabetes Program Coordinator

**Desaree Jimenez**  
4-H Agent

**Roberta O. Rios**  
Home Economist

**Paula Roybal Sánchez**  
Home Economist



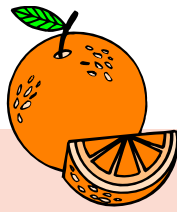
New Mexico State University's  
Cooperative Extension Service & 4-H.

## Selecciones saludables



- Come frutas y verduras diariamente. Escoge unas verduras verde oscuro (como la espinaca o el brocoli), algunas anaranjadas (como las zanahorias) y algunas feculentas (como las papas o el maíz). Los chiquillos necesitan comer por lo menos 1-1/2 taza de fruta y 2-1/2 de verduras diariamente.
- Come granos enteros y enriquecidos diariamente. Por lo menos la mitad de los granos que comes deben ser enteros. Una porción de granos es una rodaja de pan, 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocinado o una taza de hojuelas de cereal listo para comer. Los chiquillos necesitan comer tres porciones de granos enteros y tres de granos enriquecidos diariamente.
- Come carne de pollo o pavo, pescado, frijoles secos, productos de soja, huevos y nueces diariamente. La mayoría de tus selecciones de estos productos debería ser sin grasa o baja en grasa. Los chiquillos necesitan comer cinco onzas de estas comidas diariamente.
- Bebe/come tres tazas de leche o yogur cada día. Estos también deben ser sin grasa o bajos en grasa.
- Escoge comer margarina suave o aceite más a menudo que grasa sólida, como la manteca.
- Las comidas y bebidas a las que se les agrega azúcar se deben consumir sólo de vez en cuando.
- ¡Mantente activo! Practica alguna actividad física por lo menos 60 minutos cada día.

# Recetas



## Naranja a la Julia

- 2 tazas de leche bajo en grasa
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 lata de 6 onzas de jugo de naranja concentrado, sin azúcar
- 10 cubitos de hielo

Se combinan todos los ingredientes en la licuadora y se procesan hasta que estén bien licuados. Rinde ocho porciones pequeñas.

## Salsa para verduras

- 1 taza de queso "cottage" bajo en grasa
- 1-2 cucharadas de jugo de limón

El queso "cottage" y el jugo se licúan por unos 30 segundos o hasta que tengan una consistencia sin grumos. Si la mezcla resulta muy espesa, se le puede agregar 1-2 cucharadas de leche para dejarla de la consistencia deseada. Se sirve con los trocitos de verduras. Rinde como 1-1/4 taza.



## Rollitos de Tortilla

- 1 tortilla de harina de trigo de 8 pulgadas
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 1 rodaja de pechuga de pavo
- 2 tiritas de pimiento verde o rojo asado
- 4 hojas de espinaca

Coloca la tortilla en un plato. Cúbrela con la mayonesa, ponle una rodaja de pavo y unas hojas de espinaca. En medio agrégale un poquito de la zanahoria rallada, del perejil y unas tiritas de pimiento. Luego enrolla la tortilla. Se puede servir el rollo entero o cortarlo en rodajas y colocarlas de lado en el plato para que los colores de las verduras se puedan ver.

(Receta reproducida con permiso de la dietista Anita Hirsch, y el boletín "Communicating Food for Health", y health.com).



## Diez consejos para manejar la comida en forma higiénica y segura

1. Lavese bien las manos y las uñas con jabón y agua tibia unos 20 segundos y secaselas con una toalla de papel limpia.
2. Antes de preparar los alimentos, limpiar todas las superficies donde se va a trabajar y los utensilios con agua caliente y jabón. Para no contaminar otros alimentos con la bacteria de los jugos de carne cruda, pescado o huevos, use una tabla de cortar para estos alimentos y otra para las verduras.
3. Desagüe las frutas y las verduras con agua del chorro, incluso las que tengan piel o cáscara.
4. Cuando haga las compras, separe las frutas frescas y las verduras de las carnes cruda, y los productos químicos para la casa.
5. Refrigere todas las sobras de la comida caliente inmediatamente en recipientes pequeños no mas hondos que 2 pulgadas. Hay que refrigerar todos los alimentos dentro de 2 horas.
6. Antes de cocinar alimentos congelados, descongélelos en el refrigerador 1-2 días.
7. Mantenga calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos.
8. Cocine bien la carne, el pescado y los huevos; use un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna. No coma alimentos que contengan huevo crudo, como por ejemplo la masa para las galletas.
9. Cocine o use los alimentos no más allá de la fecha de vencimiento indicada en la etiqueta del empaque.
- 10. Si tiene alguna duda, ¡tírelo!**



# Las 10 principales reglas de seguridad para los niños en la cocina

1. Asegúrate de que el horno y todos los demás aparatos en la cocina están desconectados antes de que te salgas de la cocina.
2. Mantén los aparatos eléctricos lejos del agua para evitar choques eléctricos. Mantente lejos de los tomacorrientes, especialmente si tienes las manos mojadas.
3. Si te quemas, inmediatamente dile a un adulto y deja que el agua fría del chorro te corra en la quemada.
4. No pongas los cuchillos u otros utensilios con filo en un lavaplatos lleno de agua, porque alguien podría meter las manos entre el agua y lastimarse.
5. Ten cuidado con los cuchillos con filo. Deja que un adulto corte los alimentos o te ayude a hacerlo.
6. Nunca le eches agua a un fuego para cocinar, porque el fuego podría hacerse más grande. Pídele a un adulto que te ayude a apagar el fuego con polvo de hornear o harina.
7. Nunca pongas comida cocinada en una tabla de cortar sin lavar y en la cual se ha puesto comida cruda. Usa siempre un plato o tabla de cortar limpio.
8. Nunca le agregues agua a una sartén u olla que tenga aceite caliente. El agua podría hacer que el aceite salte y alguien se quemé.
9. Siempre pon los mangos de las sartenes u ollas hacia la parte de adentro de la estufa. De esta forma nadie se va a dar contra los mangos de las sartenes u ollas y botarlos.
10. Mantén las toallas de papel, los limpiadores y los agarradores de ollas y sartenes lejos de la superficie de la estufa para que no prendan fuego.

En esta foto hay 20 cosas que no son seguras. Circula las que son incorrectas y explica por qué.

.....  
¿Tienes cualquiera de estas costumbres en la cocina? Lista lo que modificarías respecto a tus propios hábitos en la cocina.

---

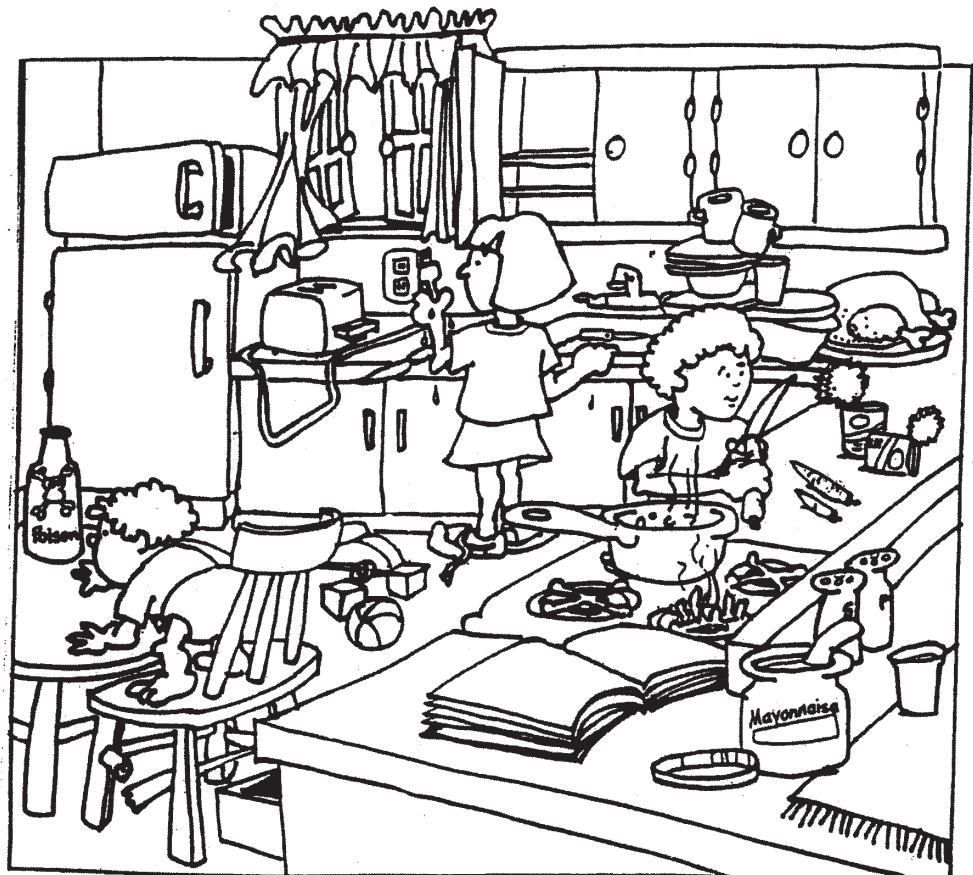
---

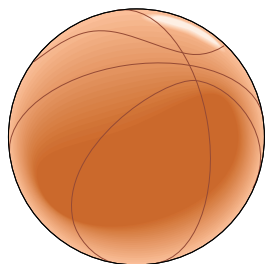
---

---

---

---





## Las actividades físicas ●●●●●●●●●●

¿Es importante para ti verte bien, sentirte bien, y desempeñarte de lo mejor en la escuela o en el juego? Si tu respuesta es afirmativa, lo que necesitas es justo hacer ejercicio regularmente. El hacer ejercicio te puede ayudar a mejorar la forma en que luces, te sientes y te desempeñas. El empezar a hacer ejercicio regularmente desde

muy joven te ayudará a desarrollar un estilo de vida saludable que incluya una dieta adecuada, sin fumar y sin usar drogas. Conforme vas madurando, el ejercicio regular te ayuda a protegerte de los problemas de salud, tales como las enfermedades del corazón, diabetes, y la presión arterial alta.

### ¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio regularmente?

- Sentirse bien
- Te da más energía
- Mejora tu auto imagen
- Te ayuda a lidiar con la tensión
- Te ayuda a dormir mejor

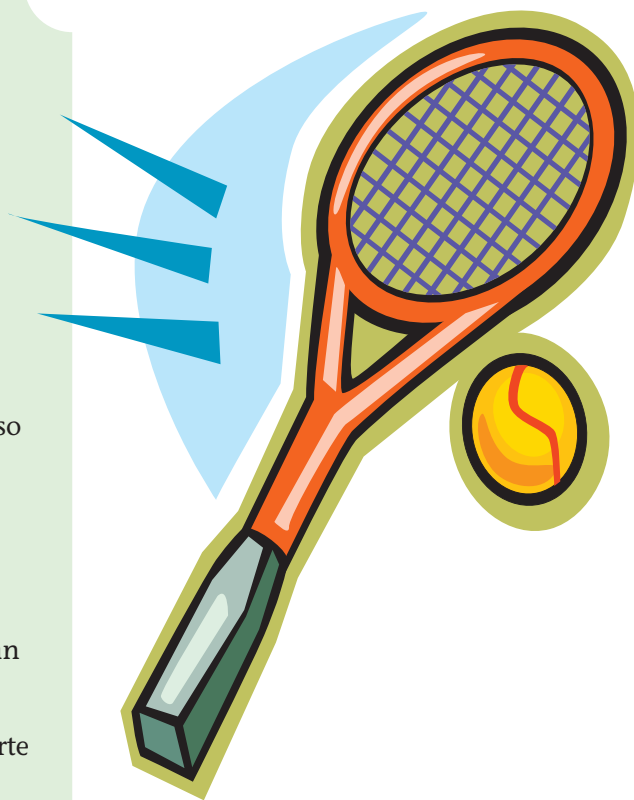
### Lucir mejor:

- Te entona los músculos
- Reduce la gordura de tu cuerpo
- Te ayuda a mantenerte en un peso saludable

### Desempeñarse mejor:

- Te ayuda a ser más productivo en la escuela y en el trabajo.
- Desarrolla fuerza muscular
- Mejora la forma en que funcionan tus pulmones y tu corazón

Todo tipo de ejercicio debería ser parte de tu programa de ejercicios. Cada ejercicio ofrece un beneficio y te ayudará a hacer tu programa de ejercicios más agradable.



# ¿Cuánto y qué tan seguido? .....

## **Tipo:** Aeróbicos

**Frecuencia:** diario

**Duración:** 20-30 minutos

**Ejemplo:** correr, nadar, patinar, bailar



## **Tipo:** Flexibilidad

**Frecuencia:** diario

**Duración:** 5-10 minutos

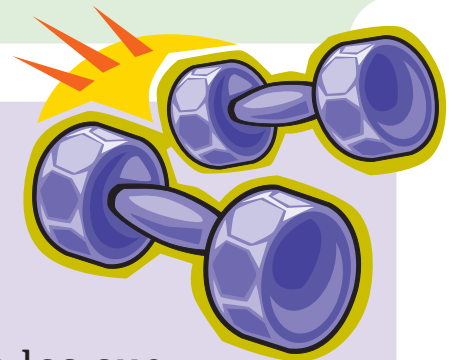
**Ejemplo:** tocarse los dedos de los pies, empujar la pared (no saltes curando te estás estirando)

## **Tipo:** Entrenamiento

**Frecuencia:** 2-3 veces

**Duración:** 20-30 minutos

**Ejemplo:** pesas, o fajas elásticas, de las que llevan en la mano o de barra (concéntrate en el número de repeticiones y no en el peso)



# Reference .....

Extensión cooperativa de Virginia (1999). "Fitting the Food and Nutrition Pieces Together" (Publicación 352-780, disponible a través de la oficina de servicio de extensión cooperativa de Virginia, [www.ext.vt.edu/resources/4h/4hpubs/](http://www.ext.vt.edu/resources/4h/4hpubs/))

# Glosario

Week of \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Tabla para llevar un récord de tus caminatas o ejercicios

	Aeróbicos		Flexibilidad		Entrenamiento	
	Actividad	Tiempo	Actividad	Tiempo	Actividad	Tiempo
Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Total de la semana						

To monitor your progress, photocopy the log to use every week.