



FEBRERO 2018

Varias escuelas en el condado se han asociado con el Departamento de Salud de la Florida en el Condado de Okaloosa para presentar las Escuelas Saludables de Okaloosa. ¡Juntos estamos haciendo el condado de Okaloosa un lugar más saludable para vivir, aprender, trabajar y jugar!



Coma cinco o más frutas y verduras todos los días.

Una pequeña cantidad de grasa es una parte esencial de una dieta saludable y equilibrada. Las grasas ayudan al cuerpo a absorber las vitaminas A, D y E. Comer demasiada grasa, especialmente grasa saturada, puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. ¡Vive más sano! Pruebe estos pequeños cambios alcanzables:

- Come más frutas y vegetales.
- Lea las etiquetas de nutrición en todos

los productos.

- Elija alimentos bajos en grasa.
- Hornee, ase a la parrilla, cocine al vapor o ase los alimentos en lugar de freírlos.
- Corte toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- En las recetas, use dos claras de huevo en lugar de un huevo entero.
- Cuando salga a comer, pida que se sirvan salsas y aderezos al lado.



Fuente: [Texas Heart Institute](#)

Límite el tiempo de pantalla recreativa a dos horas o menos cada día.

Algunos estudios muestran que los teléfonos inteligentes pueden ser adictivos. Piense cuánto tiempo pasan usted o sus amigos en sus teléfonos inteligentes. Considere estas preguntas en el uso de su teléfono inteligente:

- ¿Sientes que debes revisar tu teléfono inteligente cada dos minutos?
- ¿Sigues reglas sobre el uso del teléfono, como limitarte a dos horas o menos?
- ¿Lleva su teléfono inteligente a todas partes (incluso al baño)?



Fuente: [nprED, How Learning Happens](#)

Chistes Tontos

1. ¿Cómo llama el vaquero a su hija?
– ¡Hijaaaaaaaaaaaaaaaaaa!
2. En la escuela, la maestra dice:
– A ver Luis, ¿cómo te imaginas la escuela ideal?
– Cerrada, maestra, cerrada.
3. ¿Sabes las dos palabras que te abrirán muchas puertas en el mundo?
-Tire y empuje.
4. ¿Por qué está triste el cuaderno de matemáticas?
– Porque tiene muchos problemas.

Eventos Saludables

Febrero

- [American Heart Month](#)
- [National Cancer Prevention Month](#)
- [National Children's Dental Health Month](#)
- [February 10 - 16 Random Acts of Kindness Week](#)
- [February 6 National Girls & Women in Sports Day](#)

Fuente: [National Wellness Institute, INC](#)

Atención Saludable

Las Alergias Alimentarias

Las alergias alimentarias pueden ser graves. La Asociación de Nutrición Escolar afirma que "aproximadamente el 13% de los niños en edad escolar en los Estados Unidos tienen una o más alergias a los alimentos". Ocho alimentos son responsables del 90% de las reacciones alérgicas a los alimentos en los EE. UU. Estos incluyen: leche, huevo, maní, nueces, pescado, mariscos, trigo y soja. Si cree que usted o su ser querido puede ser alérgico a los alimentos, comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener un diagnóstico adecuado.



Participe en al menos una hora de actividad física por día.



El día de San Valentín suele ser el momento de comprar chocolate y otros tipos de dulces. ¡Haz que este día de San Valentín sea divertido y saludable! En lugar de comer demasiados dulces, mantente activo. Haz que tu corazón bombee en una caminata o carrera local de 5 km. Busque los 5Ks temáticos de Valentine en su área. Las carreras temáticas son divertidas, relajadas y ofrecen mucho entretenimiento. ¡Invita a tus amigos o la fecha de tu San Valentín para compartir la diversión del bombeo del corazón!

Fuente: [Running In The USA: Active](#)



Reduzca el consumo de refrescos, té azucarado, bebidas deportivas y jugo procesado.

Para los niños de todas las edades, el agua y la leche son las mejores opciones. ¡El agua es un eliminador de sed sin azúcar con cero calorías!

Una taza de leche tiene 300 miligramos de calcio. El calcio es necesario para construir huesos fuertes.

Elija productos lácteos sin grasa (descremados) o bajos en grasa (1%) la mayor parte del tiempo. Las pautas dietéticas actuales para la leche o productos lácteos equivalentes o bebidas de soja fortificadas son:

- Los niños de 2 a 3 años deben beber 2 tazas todos los días.
- Los niños de 4 a 8 años deben beber 2½ tazas al día.
- Los niños mayores de 9 años deben beber 3 tazas todos los días.



Fuente: [CDC](#)



Elimine el uso de y la exposición al tabaco y a los productos de nicotina.

Through With Chew Week es del 18 al 24 de febrero de 2019. Through With Chew Week es una semana que crea conciencia sobre el riesgo del consumo de tabaco sin humo. El tabaco sin humo no es un sustituto seguro para fumar. Todos los tipos de tabaco son perjudiciales. Se un ejemplo a seguir. ¡Vive tu vida libre de tabaco! Para obtener más información, visite <https://www.thefactsnow.com/smokeless/>



Fuente: [The Facts Now](#)

Recetas Saludables

Tartas de Fruta de Bolsillo

Ingredientes:

- 4 - tortillas de ocho pulgadas, trigo integral
- 2 peras medianas
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1/8 cucharadita de nuez moscada, molida
- 2 cucharadas de leche descremada

Direcciones:

- Caliente las tortillas en el microondas o en el horno.
- Pelar y picar las peras en rodajas o cubos
- Coloque 1/4 de la fruta en un lado de cada tortilla.
- En un tazón pequeño, mezcle el azúcar moreno, la canela y la nuez moscada. Espolvorear sobre la fruta.
- Enrolle las tortillas, comenzando por el final con la fruta.
- Coloque las tortillas en una bandeja para hornear sin engrasar y haga pequeñas tajadas en cada tortilla. Cepillar con leche
- Hornee a 350 grados Fahrenheit en el horno durante 8-12 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.



Fuente: [Fruits & Veggies - More Matters](#)

Diente Verdadero

Lo que comes puede afectar tus dientes. Algunas de las mejores opciones de alimentos para la salud de su boca incluyen quesos, pollo u otras carnes, nueces y leche. Estos alimentos proporcionan calcio y fósforo que ayudan a proteger el esmalte de los dientes. Para aquellas personas que son intolerantes a la lactosa y no pueden ingerir productos lácteos, los vegetales verdes como el brócoli y las espinacas tienen un alto contenido de calcio. También trata de limitar la cantidad de dulces que comes. Demasiados azúcares pueden causar caries en los dientes.

Fuente: [WebMD](#)



1-877-U-CAN-NOW