



Para encontrar enlaces a soluciones interactivas sencillas, **haga clic** en este símbolo a lo largo del boletín electrónico.



**En esta edición:** • Los adolescentes y el sueño • Cómo comer bien cuando no se está en casa • Duraznos: el sabor del verano

# Vida sana

## Haga elecciones inteligentes y su hijo tendrá un almuerzo escolar saludable

Ayude a su hijo a comenzar el año escolar con el pie derecho al elegir opciones más saludables para el almuerzo en la cafetería. Los almuerzos escolares están diseñados de forma que sean bien balanceados y sanos; además deben cumplir con los estándares establecidos por el gobierno federal en términos de vitaminas, contenido graso, hierro y calcio. Aun así, es muy fácil que los niños coman alimentos inadecuados en exceso y no coman lo suficiente de aquellos que sí son beneficiosos. Así, hemos reunido algunas sugerencias para ayudarle a que se asegure de que su hijo coma un almuerzo sano cuando usted no está a su lado para supervisarle.

- Asegúrese de que su hijo coma un desayuno saludable todas las mañanas, para que no tenga mucha hambre a la hora del almuerzo y esté tentado a comer de más o a preferir alimentos inadecuados.
- Revise diariamente el menú con su hijo antes de que empiecen las clases y proponga un plan de alimentos saludables que sean del agrado de su hijo.
- Recomiéndele frutas, vegetales y granos integrales. Dígame que una alimentación saludable incluye una gran variedad de colores como ensalada verde, zanahorias anaranjadas y fresas rojas.
- Sugíerale agua, jugo 100% natural, o leche baja en grasa o descremada. Las leches saborizadas y las bebidas de sabores frutales tienen azúcar añadida y muchas más calorías.
- Fije una regla con su hijo según la cual solo pueda servirse una porción de alimentos grasos o calóricos como papas fritas o postre. Los lineamientos federales limitan las porciones de alimentos al tamaño correcto según la edad del niño; sin embargo, eso no evita que su hijo compre dos raciones de algún alimento.
- Anime a su hijo a que pruebe nuevos alimentos. En ocasiones, es más probable que los niños prueben un alimento nuevo en la escuela que en la casa, porque ven que sus amigos lo comen.
- Limite el dinero que su hijo puede gastar en una máquina expendedora y en la cafetería. Esos alimentos no tienen que cumplir con las directrices federales para los almuerzos escolares. No obstante, los reglamentos están siendo evaluados en la actualidad de forma que todos los alimentos que se vendan en las escuelas tendrán que ser saludables y nutritivos.

Si la escuela de su hijo lo permite, haga los arreglos para almorzar con su hijo un día en la cafetería. Entonces usted podrá ver y probar los alimentos y saber con exactitud lo que su hijo está comiendo.



**HAGA CLIC AQUÍ** para conocer más sobre las políticas de bienestar escolar y cómo puede participar en su comunidad.

## Energice su rutina de ejercicios con el entrenamiento a intervalos

El entrenamiento a intervalos puede ayudarle a aprovechar mejor su rutina de ejercicios. Es una forma de hacer ejercicios en la que usted alterna entre periodos cortos de actividad intensa y periodos de actividad más ligera. Puede incorporar el entrenamiento a intervalos en actividades como caminar, correr, nadar, montar en bicicleta y entrenamiento con pesas.

Por ejemplo, si normalmente ejercita dando caminatas vigorosas, intente trotar durante 30 segundos, regrese luego a su ritmo normal y camine unos pocos minutos, y posteriormente vuelva a trotar durante 30 segundos. O puede

trotar entre puntos de referencia como árboles o buzones de correo antes de volver a su velocidad normal. Usted puede determinar la duración y la velocidad de la actividad intensa según cómo se sienta, o puede cronometrar los intervalos.

El entrenamiento a intervalos le ayuda a quemar más calorías y mejora su salud cardíaca y pulmonar. Cuanto más se esfuerce al hacer ejercicio, más beneficios obtendrá, aunque solo sea un poco a la vez. Le ayudará también a no aburrirse mientras lo hace, y así será más fácil que continúe ejercitándose.

Cuando empiece por primera vez el entrenamiento a intervalos, hágalo lentamente. Pruebe sólo con uno o dos periodos intensos durante la rutina de ejercicios y luego disminuya el ritmo. Si no ha estado ejercitándose con regularidad, consulte primero con su médico para asegurarse de que está bien que inicie este plan de ejercicios.



**HAGA CLIC AQUÍ** para ver algunas herramientas que le ayuden a mantener la constancia de su rutina de ejercicios.

## Cómo adquirir medicamentos por Internet de forma segura

Comprar por Internet medicamentos con receta puede ahorrarle tiempo y dinero; sin embargo, hay algunas cosas a las que debe estar atento.

Algunas empresas que venden medicamentos con receta a través de sus sitios Web están operando sin tener licencia, de forma ilegal, o desde un país extranjero donde los envíos a EE.UU. no están regulados. Esto significa que EE.UU. no ha realizado los controles para asegurarse de que el medicamento haya sido enviado y almacenado adecuadamente, esté dentro de su fecha de vencimiento y contenga los componentes que en el sitio Web se afirma que tiene. Además, algunos sitios Web que dicen ser de Canadá en realidad obtienen sus medicamentos de países en Asia, América del Sur o Europa Oriental, donde la circulación de medicamentos falsificados está más generalizada y las regulaciones no se hacen cumplir de manera muy estricta.

La Administración de Alimentos y Drogas de EE.UU. (*U.S. Food and Drug Administration, FDA*) indica que un sitio Web seguro para comprar por Internet sus medicamentos debe cumplir con estas 4 condiciones:

- La empresa debe estar localizada en EE.UU. y tener la licencia del estado donde está operando.
- Debe tener a un farmacéutico acreditado a quien usted pueda contactar para hacerle preguntas.
- Se requiere que la receta sea emitida por un médico autorizado para trabajar en EE.UU.
- Debe tener un mecanismo para que usted se comunique con una persona si tiene problemas.

La Asociación Nacional de Juntas de Farmacia (*National Association of Boards of Pharmacy, NABP*) evalúa los sitios Web para determinar si mantienen prácticas farmacéuticas seguras. Puede visitar el sitio Web de la NABP para ver una lista de los sitios que recomienda.



**HAGA CLIC AQUÍ** para encontrar algunos recursos que puedan ayudarle a pagar los medicamentos con receta.

## Ayude a que su adolescente duerma más

Si a su hijo le cuesta levantarse para ir a la escuela en las mañanas y está malhumorado durante el día, es posible que se trate de algo más que solo el comportamiento típico del adolescente.

La Fundación Nacional del Sueño (*National Sleep Foundation*) afirma que la mayoría de los niños de 6<sup>to</sup> a 12<sup>do</sup> grado no duermen las 9 horas recomendadas por la noche. De hecho, casi la mitad de los niños duermen menos de 8 horas. Sin embargo, la mayoría de los padres creen que sus hijos duermen más de lo que en realidad están durmiendo.

Se ha demostrado que los adolescentes que duermen lo suficiente obtienen mejores calificaciones en la escuela, tienen un índice de masa corporal (IMC) más bajo, sufren menos de depresión y tienen menos pensamientos suicidas. Ellos también dicen sentirse más felices y llevarse mejor con los otros miembros de la familia.

Los adolescentes que no duermen lo suficiente son más propensos a estar soñolientos mientras conducen, lo cual es sumamente peligroso no solo para ellos, sino también para

los demás. Según una encuesta de la Fundación Nacional del Sueño se determinó que 15% de los conductores entre 10<sup>mo</sup> y 12<sup>do</sup> grado conducen estando soñolientos, al menos una vez a la semana.

Para ayudar a que su adolescente duerma más en la noche, usted puede:

- Establecer una hora constante para acostarse a dormir, incluso durante los fines de semana
- Mantener las computadoras, los teléfonos celulares y la televisión fuera de la habitación del adolescente
- Ayudarle a eliminar la cafeína después de la hora del almuerzo
- Ayudarle a crear una rutina relajante para la hora de ir a dormir que incluya leer, escuchar música o darse un baño
- Servirle de ejemplo al dormir; usted también lo suficiente
- Hablar con su adolescente acerca de la importancia del sueño

Si el adolescente aun así se queja porque le cuesta dormirse o mantenerse dormido, hable del problema con el médico de cabecera.

## Abra una ventanita entre sus actividades del día para ejercitarse en casa

Todos sabemos que el ejercicio es importante; la Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda ejercitarse un mínimo de 30 minutos al menos 5 días a la semana. No obstante, ir y volver del gimnasio requiere incluso de más tiempo y la membresía puede ser costosa. Si el gimnasio no está dentro de su presupuesto y tiene poco tiempo, intente hacer ejercicio en casa por periodos de 3 a 10 minutos mientras se dedica a los quehaceres o está simplemente descansando.

- Dé una caminata al aire libre si la temperatura es agradable o si no es así, camine dentro de la casa. Mantenga un paso suficientemente rápido para que aumente su ritmo cardiaco y le haga sudar.
- Suba y baje las escaleras. Suba los escalones de dos en dos para ejercitar bien sus piernas.
- Encienda la radio y baile en la casa, solo o con una pareja.
- Dé saltos en tijera combinado con movimiento de brazos y palmadas (*jumping jacks*) o trote en el mismo lugar mientras mira la televisión. Recuerde mantenerse en movimiento durante al menos 10 minutos.
- Haga sentadillas al levantar y guardar los comestibles o cuando cargue en peso a sus hijos. Doble las rodillas y mantenga la espalda derecha para no hacerse daño.

- Agarre una lata de sopa si recién está comenzando a ejercitarse, o una botella de detergente para lavadora si tiene más resistencia. Flexione el codo hacia usted de forma que lleve la mano cerrada con la lata a la altura de los hombros. Repita de 10 a 12 veces o hasta que ya no pueda hacerlo.

Para que el ejercicio pueda contabilizarse dentro de los 30 minutos al día, debe hacerle respirar más fuerte y acelerarle los latidos del corazón. Una manera de saber si el ejercicio tiene la suficiente intensidad, es que debe permitirle hablar, pero no cantar la letra de su canción favorita. Además, el ejercicio debe ser continuo durante al menos 10 minutos.



## Coma de forma saludable y haga ejercicio durante las vacaciones



El verano brinda a muchas familias la oportunidad de salir de vacaciones. Sin embargo, no tiene por qué tomarse vacaciones de los hábitos de vida saludables. Puede ser fácil comer bien y hacer ejercicio mientras está fuera de casa.

- **Lleve meriendas saludables:** lleve una nevera portátil durante los viajes familiares en automóvil y guarde meriendas saludables como puré de garbanzos y zanahorias, trozos de manzana y mantequilla de maní, queso en barritas y galletas integrales. Para quienes prefieren los alimentos salados, lleve pretzels, frutos secos y granola.
- **Aligere la comida rápida:** usted puede comer en restaurantes de comida rápida sin lanzar su dieta por la borda. Omita las frituras, el tocino, el queso y las salsas muy cremosas y elija pollo asado a la parrilla, vegetales y ensaladas, pero sin mucho queso ni aderezos. Si va a sucumbir ante un alimento frito o un batido, pida la ración de menor tamaño y compártala con la familia.
- **Ejercítese:** en los viajes largos en automóvil, use las paradas de descanso para caminar, dar vueltas, jugar al corre que te pilló, hacer estiramientos o flexiones. Una vez llegue a su destino, aproveche la piscina y el gimnasio del hotel o haga ejercicio en su habitación todos los días. Si está en la playa, organice un partido de voleibol con la familia o jueguen frisbi (platillo volador). Si está en una ciudad, camine en vez conducir para ir a conocer los lugares.
- **Tome el control:** no tenga miedo de pedir en un restaurante que le preparen la comida de la manera que usted desea. Pida los aderezos o salsas por separado y la mitad de las porciones o comparta la porción completa. Haga sustituciones inteligentes, como vegetales o ensalada en lugar de papas fritas y compre algunas de sus comidas en el supermercado. Lleve ensaladas envasadas o pollo rostizado para controlar mejor el contenido graso y el tamaño de las porciones.



**HAGA CLIC AQUÍ** para obtener más consejos sobre cómo incorporar el ejercicio en su ajetreado estilo de vida.



**HAGA CLIC AQUÍ** para ver las series de podcasts *Powerful Choices* (Elecciones que le fortalecerán) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer diseñadas para ayudarle a que se mantenga saludable.



## Duraznos: el sabor del verano

Mantenga un poco más la sensación del verano con duraznos dulces y jugosos. Esta aterciopelada fruta está en temporada hasta finales de agosto.

Usted sabe cuando un durazno (también conocido como melocotón) está maduro y listo para comer cuando su pulpa cede un poco al presionarla y además tiene un delicioso y fragante olor ¡a durazno! Si los duraznos están demasiado duros o un poquito verdes, guárdelos en una bolsa de papel durante uno o dos días. Si los duraznos ya están maduros, pero aún no los va a comer, guárdelos en una bolsa de plástico en el refrigerador.

Los duraznos se pueden comer al natural, como parte de recetas y ensaladas y preparados en mermeladas y conservas. Si la receta lleva

duraznos pelados, como la nuestra para la Tarta crujiente de arándanos y duraznos tomada del libro de cocina *Celebrate! Healthy Entertaining for Any Occasion (¡Celebre! Cómo preparar platos sanos para cualquier ocasión) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer*, encontrará en ese libro una forma fácil de hacerlo.

Primero, sumerja los duraznos en agua hirviendo durante aproximadamente

20 segundos. Luego sáquelos y póngalos en agua helada. Use un cuchillo de pelar para quitarles la cáscara, comenzando por la parte donde termina el tallo. Para obtener 6 tazas de duraznos frescos en rodajas, necesitará 9 duraznos medianos o 4 grandes.

Ahora ya puede preparar este delicioso postre de durazno.



## Tarta crujiente de arándanos y duraznos

6 tazas de duraznos frescos, pelados y cortados en rodajas

2 tazas de arándanos frescos

1/3 de taza más 1/4 de taza de azúcar morena clara, por separado

2 cucharadas de harina sin levadura

1 cucharada de canela, dividida

1 taza de avena de cocción rápida

3 cucharadas de margarina

Precalentar el horno a 350 °F.

En una fuente para horno de 2 cuartos de galón, mezcle los duraznos con los arándanos.

Vierta el 1/3 de taza de azúcar morena clara, la harina con 2 cucharaditas de canela en un tazón pequeño y mezcle bien. Agréguelo a los duraznos y arándanos, y revuelva todo para mezclar.

Combine la avena, el 1/4 de taza de azúcar morena clara y una cucharadita de canela en un tazón.

Con un mezclador de masa o con un tenedor, corte la margarina hasta que se desmorone, luego rocíela sobre la fruta.

Hornee durante 25 minutos o hasta que la fruta esté blanda y la mezcla burbujeante.



**HAGA CLIC AQUÍ** para solicitar este y otros magníficos libros de la librería de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.

**En la próxima edición:** • Qué debe preguntarle a su médico sobre el cáncer de ovario o de próstata  
• Cómo levantar pesas • Sustitutos de la mayonesa con bajo contenido en grasa

Aportación de los artículos: Stacy Simon.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer proporciona todo el contenido de Vida sana (*Healthy Living*).

Si desea inscribirse para recibir este boletín electrónico **HAGA CLIC AQUÍ**. Si desea más información sobre los programas, servicios y eventos próximos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, llame al teléfono 1-800-227-2345 o visite [www.cancer.org](http://www.cancer.org).



**HAGA CLIC AQUÍ** para efectuar una donación a la Sociedad Americana Contra El Cáncer.