

¡Participe en el Juego de la Buena Salud!



Estimados padres y madres:

Es alarmante la cantidad de niños obesos y con exceso de peso en los Estados Unidos. Actualmente, más de nueve millones de niños entre 6 y 19 años de edad evidencian un exceso de peso. Según el Cirujano General, la tasa de diabetes tipo 2, una enfermedad relacionada estrechamente con la obesidad, ha aumentado espectacularmente en la infancia. Al mismo tiempo, los niños con exceso de peso corren el riesgo de contraer afecciones graves como alta presión arterial, altos niveles de colesterol y problemas de tipo social, como baja autoestima y depresión.

Hoy en día, son demasiados los niños que comen más de lo que deben y hacen menos ejercicio: una combinación que da como resultado un exceso de grasa corporal. Actualmente su hijo participa en un programa educativo denominado **Get in the Game for Good Health!** (¡Participa en el juego de la buena salud!) dedicado a este problema. El programa, patrocinado por la Industria Olivera de California – una industria dedicada a la alimentación sana – se creó para impulsar a los niños hacia una alimentación sana y más ejercicio.

Apoye a su hijo en sus esfuerzos por cambiar las costumbres que deben ser mejoradas y mantener las costumbres positivas. Algunas sugerencias en pos de alimentación sana y ejercicio físico son:

- Coman todos juntos, en familia, siempre que sea posible.
- Reduzca cuidadosamente la cantidad de grasas y calorías en la dieta familiar.
- Insista en que los niños beban agua en lugar de refrescos con agregado de azúcar.
- Coloque abundante fruta fresca y vegetales a disposición en el refrigerador, como bocadillos.
- Planifique actividades familiares que proporcionen ejercicio y diversión a todos.
- Aliente a sus hijos a que naden, anden en bicicleta, patinen, jueguen a la pelota o hagan otras actividades físicas.
- Reduzca el tiempo que su familia pasa mirando televisión o jugando juegos de video. Intente limitar ese tiempo a dos horas por día para toda la familia.

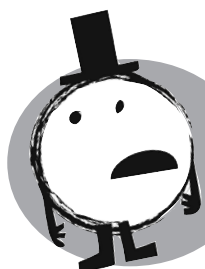
Para ayudar a su hijo a que vea cuántas calorías quema en el curso de distintas actividades físicas, desde tender la cama hasta jugar al fútbol, examine nuestra calculadora especial para niños visitando www.CalOlive.org/calculator. Hemos incluido también una receta que les resulta sana y apetecible a la vez a los niños, para que usted la pruebe. Si desea encontrar más recetas e información adicional sobre el creciente problema del exceso de peso en la infancia, visite el sitio Web de la Industria Olivera de California.

Triángulos de pavo tostados

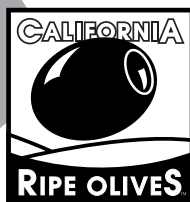
- 3 onzas de carne de pavo en rebanadas, picadas
- 1/3 de taza de queso Monterey jack, rallado
- 2 cucharadas de aceitunas maduras de California
- 1 cucharada de salsa
- 2 tortillas de tamaño para burritos (9 pulg.)



En un tazón pequeño, combine el pavo, el queso, las aceitunas maduras de California y la salsa. Prepare cada tortilla esparciendo la mezcla de carne de pavo sobre una mitad. Cubra con la otra mitad libre de mezcla, formando una media luna. Repita el proceso con el resto de las tortillas y la mezcla. Coloque cada "medialuna", por separado, sobre una hoja de papel de aluminio e introduzca (una por vez) en el horno-tostador. Ase durante 3 a 5 minutos, luego déla vuelta para dorar el otro lado. Repita el proceso con la segunda tortilla. Corte cada tortilla en 4 trozos. Proporciona de 4 a 6 bocadillos para niños.



Meet Me at
Oliveville



www.CalOlive.org

Una invitación a la diversión familiar!

Concurso de arte de Oli Alimentate con inteligencia

Estimados padres y madres:

La clase de su hijo está participando en un concurso creado para que los niños tomen conciencia de los alimentos que comemos y la importancia de una alimentación sana. El Concurso de arte de Oli Alimentate con inteligencia invita a los alumnos de 4 a 6 grado a crear, en conjunto en su clase, una obra de arte original realizada con etiquetas de alimentos. Las etiquetas pueden ser de cualquier envase de alimentos, entre otros, latas, botellas, frascos, cajas y bolsas. A la clase puede usarlas de la manera que imaginen los alumnos: cortarlas en trocitos de color para formar un mosaico, extraer palabras e ilustraciones para hacer un collage hasta doblarlas en figuras de origami para formar un diorama.

Le invitamos a participar en la diversión, ayudando a su hijo a acumular etiquetas de los alimentos que consume en el hogar.

Es una gran oportunidad para recordarle a su hijo la importancia de una dieta equilibrada y examinar cuán bien cumple su familia las normas establecidas por la Pirámide de Guía de Alimentos de la USDA. Tal como seguramente ya escuchó, la Pirámide de Guía de Alimentos está cambiando. Pronto se la habrá modificado, con la recomendación de comer más frutas y vegetales, más productos de trigo integral y grasas "buenas" que pueden contribuir a reducir el riesgo de ataques al corazón y episodios cerebro-vasculares. Por lo tanto, este es un buen momento para examinar nuevamente los hábitos alimenticios de su familia.

Para obtener información adicional sobre nutrición, visite el sitio Web de la industria olivera de California, www.calolive.org. También encontrará allí una entera biblioteca de ideas para cocinar con las aceitunas maduras de California, como esta receta de Pollo en el bosque, una manera sabrosa

de agregar alimentos nutritivos a su dieta. Esperamos que utilice el cupón de 25 centavos de descuento, que podrá bajar desde www.calolive.org/LW, para probar esta receta.

Y mientras está en Internet, pare en Oliville, nuestro nuevo sitio Web para los niños, en www.oliville.com. Conozca a Oli, la estrella del sitio, e intente jugar a nuestro divertido juego interactivo de dieta equilibrada.

¿Le resulta increíble la cantidad de cosas que hemos acumulado en el refrigerador de Oli, juntamente con los alimentos sanos que todo niño necesita para una buena nutrición!

Sus amigos de la Industria
Olivera de California

Pollo en el bosque

- 1 cucharada Aceite de oliva
- 12 onzas Pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en tiras de 1 pulgada
- 1/2 cucharada Sal gruesa
- 1-1/2 tazas Granos de maíz amarillo, escaldados
- 10 onzas Flores de brócoli, escaldadas
- 3/4 taza Aceitunas maduras de California, picadas
- 1 cucharada Mantequilla sin sal
- Pimienta negra, al gusto

Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medianamente alto. Agregue el pollo con la sal y cueza 4 a 5 minutos, revolviendo cada tanto, hasta que esté dorado y cocido. Agregue el maíz y siga cocinando 2 minutos más, hasta que se dore. Agregue los brócoli, las aceitunas maduras de California y la mantequilla y quite de la llama. Sazone al gusto con pimienta negra, si lo desea. Dos porciones para adultos y dos porciones para niños.

Baje su
cupón de
descuento
en

www.CalOlive.org/LW

