

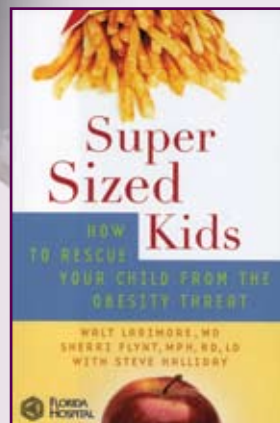
Prepárese para estar en super-forma



¡El reto familiar SuperFit (Super-Forma) viene a nuestra área! En el comienzo del año escolar 2006-2007, Florida Hospital va a invitar a familias de las escuelas que pertenecen al Consorcio de Escuelas de Winter Park (Winter Park High School y las escuelas primarias y medias que pertenecen a Winter Park High School) para que participen en el Reto Familiar SuperFit. Este programa de ocho semanas incluye una serie de pasos que las familias pueden tomar para mejorar la salud de todos los miembros de la familia, sin importar el tamaño y la forma de la misma.

Ochenta y dos familias de la Florida Central completaron el primer reto organizado por el hospital, el cual comenzó en enero. Combinados, adelgazaron 1.101 libras y 168 pulgadas de sus cinturas.

Además de expandir su programa a las escuelas, comenzando con el Consorcio de Winter Park,



Florida Hospital expandirá el programa a empresas, comenzando con 100 familias de empleados de Universal Studios.

¿Desea comenzar a prepararse para el programa o intentar hacerlo por su cuenta? Compre un libro llamado "SuperSized Kids", el cual puede encontrarse en librerías locales, y que ha sido escrito por Dr. Walt Larimore y Sherri Flynt, una dietista de Florida Hospital en Orlando. El libro incluye ocho páginas sobre el programa de Equipos Escolares de la Salud del Consorcio. El reto familiar SuperFit se describe en el Apéndice B.

El YMCA será un socio del programa, así como lo es Winter Park Health Foundation, que patrocina los Equipos Escolares dentro de las escuelas del Consorcio, el boletín informativo "Los Niños Saludables de Hoy", la página electrónica del mismo nombre y varios programas relacionados con la salud dentro de las escuelas. Los Equipos Escolares de la Salud estarán involucrados en el reto y encabezarán el programa en cada escuela.

Ayúdenos a remodelar la página Web "Los Niños Saludables de Hoy" www.healthykidstoday.org

Usted encontrará una página Web remodelada cuando visite www.healthykidstoday.org, cuando sus hijos regresen a la escuela en agosto.

La página, diseñada por Winter Park Health Foundation (WPHF) para el Consorcio de Escuelas de Winter Park y para las familias del área, se actualiza semanalmente con noticias actuales sobre la salud, consejos y recetas, y con información completa sobre todos los programas de la Iniciativa Coordinada de la Juventud - los Equipos Escolares de Salud, las Enfermeras Escolares, los Centros de Salud Estudiantiles y los consejeros/as de CHILL en la escuela de su hijo/a. Esperamos incluir incluso más información para el próximo otoño.

Pero primero, deseáramos escuchar su opinión sobre lo que le gustaría ver en la página.



Por favor, dedique un momento a visitar la página de "Los Niños Saludables de Hoy" en www.healthykidstoday.org y responder las preguntas del cuestionario que allí aparecen. ¡Usted podría ganarse una membresía de

tres meses en el YMCA! Los nombres de todos aquellos quienes completen el cuestionario se incluirán en una rifa para ganar tanto este premio como otros.

Gracias anticipadas por ayudarnos a proporcionar incluso más eficazmente información importante y útil sobre la salud en nuestra página Web. WPHF cree que "Los Niños Saludables son Mejores Estudiantes" y proporciona apoyo económico a la Iniciativa Coordinada de Jóvenes para sus servicios de salud y bienestar.

Para más información sobre Winter Park Health Foundation, visite www.wphf.org

Recetas Saludables

Batido de Bayas

(1 porción)

Ingredientes:

1 taza de leche de 1% de grasa

½ taza de bayas congeladas (fresas, frambuesas, arándanos)

1 banana, pelada

Instrucciones:

Combine todos los ingredientes en una batidora. Bata hasta formar un líquido.

Calorías-316, proteína-10 gramos, grasas-3 gramos, carbohidratos - 68 gramos, fibra-4 gramos, calcio-319 miligramos.

Opciones: Para quienes tengan intolerancia a la lactosa, use una taza de leche de soya o 1 taza de jugo en lugar de la leche con 1% de grasa.

Cuadernos de desayuno fáciles

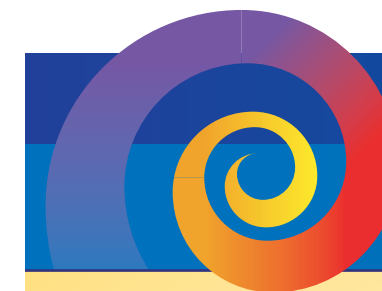
Vierta 1/2 taza de granola de bajo contenido de grasa en un bol. Cúbrala con una de las siguientes opciones y disfrútela estilo sundae o mezcle todo justo antes de servir.

1. Fascinación de fresas: 1/2 taza de fresas frescas, 1/2 taza de yogurt de vainilla sin grasa y 2 cucharaditas de azúcar morena bien compactada (379 calorías)

2. Fruta tropical: 1/2 taza de yogurt de vainilla sin grasa, 1/4 de taza de pedazos de naranja (aproximadamente 1/2 naranja) y 1/4 de taza de fruta kiwi pelada y rebanada (370 calorías)

3. Arándanos frescos: 1/2 taza de yogurt de vainilla sin grasa, 1/2 taza de arándanos frescos y 1 cucharada de germen de trigo (383 calorías). Recetas suministradas por Sherri Flynt, Dietista registrada y licenciada y co-autora del libro "SuperSized Kids". Vea otros consejos saludables sobre comidas de la Dra. Flynt en el artículo "Comida saludable todo el verano".

Para obtener más recetas saludables, visite www.healthykidstoday.org semanalmente se colocan nuevas recetas.



LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY

Edición de Escuela Primaria

Mayo del 2006

La imagen corporal puede pesar en la mente de los niños pequeños

Más niños sufren de diabetes tipo 2

Comida saludable todo el verano

Marquen sus calendarios para la Feria de la Salud de Vuelta a la Escuela

Prepárense para estar en super-forma

Exámenes médicos veraniegos

Ayúdenos a remodelar la página Web "Los Niños Saludables de Hoy"

Recetas saludables

Los Niños Saludables de Hoy está publicado por Winter Park Health Foundation, especialmente para los estudiantes y las familias afiliadas con las escuelas en el Consorcio de Escuelas de Winter Park - las escuelas primarias Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Killamey, Lake Sybella y Lakemont; las escuelas medias Glenridge y Maitland; el Centro de Noveno Grado de Winter Park; la escuela secundaria Winter Park High School y Winter Park Tech.



La imagen corporal puede pesar en la mente de los niños pequeños

Las preocupaciones sobre la imagen corporal puede comenzar a una temprana edad. Es por esto que usted puede encontrar páginas electrónicas creadas para los jóvenes, tales como Sesame Street Workshop, la cual está repleta de información para padres en relación a cómo ayudar a que sus hijos desarrollen una imagen corporal saludable.

La Asociación Nacional de Desórdenes Alimenticios establece que un 42 por ciento de estudiantes

de escuela primaria entre el primer y el tercer grado quieren adelgazar, y que el 80 por ciento de niños de 10 años tiene miedo de engordar.

La buena noticia es que los padres, especialmente a estas edades tan tempranas, pueden tener un impacto importante sobre la manera en que un niño/a ve su cuerpo, y pueden hacer muchas cosas para asegurarse que los niños vean su cuerpo de manera positiva.

Les presentamos algunas sugerencias de Heather Galvin, Trabajadora Social Licenciada y consejera de CHILL en la escuela media de Maitland (proporcionada por Winter Park Health Foundation).

- Evite hablar de manera negativa sobre su propia imagen corporal y su peso. No elogie a otra persona

Continúa dentro

Más niños tienen diabetes tipo 2

A medida que las estadísticas de obesidad siguen en aumento, también aumenta la cantidad de niños y de jóvenes que sufren de diabetes tipo 2.

De acuerdo a un nuevo estudio, el número de niños y jóvenes norteamericanos que toman medicamentos recetados para tratar o prevenir la diabetes tipo 2 ha duplicado durante el curso de los últimos cuatro años.

Este aumento tan dramático, identificado por Express Scripts, una empresa de administración de beneficios, confirma las sospechas de médicos y profesionales de la salud que, a medida que los niños engordan, también aumenta el riesgo de que contraigan diabetes del tipo 2.

Aunque la diabetes - una enfermedad que no permite que el cuerpo produzca o use insulina adecuadamente - puede infundir miedo, los profesionales de la salud dicen que hay cosas que los padres y niños pueden hacer para tratar y para posiblemente evitar la enfermedad.

Continúa dentro



sólo porque está delgada/o. (Las preocupaciones maternas sobre peso son la tercera causa más importante de problemas de imagen corporal entre adolescentes, según un estudio por investigadores de la Escuela Médica de Harvard.)

Los científicos encontraron que las madres que señalan demasiado sus preocupaciones sobre peso corporal tienden mucho más a transferir estas actitudes a sus hijos.

• Elogie las acciones de su hijo/a, en lugar de su apariencia. Señale que la belleza se demuestra cuando uno es generoso o bueno. Sus elogios llegarán a formar parte de sus "mensajes internos".

• Tenga a mano comidas nutritivas para toda la familia. Los niños hambrientos normalmente comen lo primero que ven a mano. No los critique o cuente calorías. En lugar de ello, ayude a su hijo/a a leer las etiquetas de las comidas y a medir porciones usando la información en los envoltorios de las comidas como guía.

• Haga usted ejercicio regularmente para servirles como modelo a seguir y animarles a que hagan lo mismo, pauten un momento durante el horario habitual para hacer ejercicio, además de hacer tareas escolares, comidas y otras actividades. Sugiera actividades físicas en que puedan incluir a un amigo/a.

• Mantenga las líneas de comunicación abiertas cuestionando imágenes o actitudes que vean en la televisión que no sean saludables.

Exámenes médicos veraniegos

Las enfermeras practicantes que tienen como base operacional los equipos estudiantiles de la salud de la escuela media de Glenridge y de la escuela secundaria de Winter Park, tendrán un horario de verano especial para ofrecer exámenes médicos de ingreso escolar y para la participación en deportes, para aquellos estudiantes que los necesiten.

Los padres podrán comenzar a concertar citas para exámenes médicos en el Centro Estudiantil de Salud en la escuela media Glenridge el lunes, 17 de julio del 2006. Las citas, que se concertarán en el orden en que llamen los padres, empezarán

a partir del 18 de julio. Para concertar una cita, llame al 407-623-1415 ext. 256 el 17 de julio y en cualquier momento a partir de esa fecha.

El Centro de Salud Estudiantil en la escuela secundaria de Winter Park estará también abierto en julio. A partir del 5 de julio, las enfermeras practicantes estarán disponibles sólo los miércoles, los jueves y los viernes. Para concertar una cita, llame al 407-622-3200 ext. 2201 a partir del 5 de julio.

Este verano, ambas instalaciones estarán disponibles en horarios específicos para todos los estudiantes que necesiten este servicio y que asistan a escuelas dentro del Consorcio de Escuelas de Winter Park (la escuela secundaria Winter Park y las escuelas primarias y medias que pertenecen a la misma).



Diabetes tipo 2 continúa de la página 1

El primer paso en el tratamiento de la diabetes del tipo 2 es comprender los síntomas. (Hay dos formas de diabetes. La de tipo 1 que comienza a una edad más temprana y requiere terapia de insulina y la del tipo 2, que por lo general empieza a una edad más avanzada. A veces puede controlarse con cambios en las actividades o comidas. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes.)

Los síntomas de ambos tipos pueden ser similares, e incluyen:

- La necesidad de orinar frecuentemente
- Tener sed
- Sentir cansancio

Otros síntomas de la diabetes pueden ser la pérdida de peso, a pesar de demostrar más apetito y un olor de aliento afrutado, según la doctora Brenda Holson, pediatra y consejera del Winter Park Health Foundation.

Además, es posible que los niños y jóvenes con diabetes tipo 2 tengan cambios en la piel. Puede que noten una franja oscura alrededor del cuello o que vean piel oscura y aterciopelada bajo los brazos, entre los dedos de la mano y del pie, entre las piernas y en los codos o rodillas.

Típicamente, la gente que contraía diabetes del tipo 2 eran adultos obesos, pero hoy día, hay más niños y jóvenes que están siendo diagnosticados. Es más común entre aquellos que tienen parientes con diabetes tipo 2, y aquellos quienes son de origen nativo americano, afro-americano, hispano/latino, o asiático/de las Islas del Pacífico, de acuerdo a los expertos de

la salud en la página www.kidshealth.org y los que trabajan en la Asociación Americana de la Diabetes.

Los jóvenes mayores de 10 años tienen más posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que los niños más pequeños.

Pero la única manera de saber con seguridad si un niño tiene diabetes tipo 2 es hacerse exámenes médicos con un doctor. Si un padre sospecha que su hijo/a podría tener diabetes, es vital que se ponga en contacto con un médico para obtener un diagnóstico y para informarse sobre opciones de tratamiento.

Si a un niño/a se le ha diagnosticado con diabetes tipo 2, probablemente el médico recomendará lo siguiente:

- Que coma una dieta equilibrada y que controle las porciones, incluso de comidas saludables
- Que haga ejercicio con regularidad y peso corporal normal
- Que tome medicamentos recetados
- Que monitoree los niveles de azúcar de la sangre con regularidad
- Que se haga exámenes médicos con regularidad

Para evitar desarrollar diabetes del tipo 2, la doctora Holson sugiere hacer ejercicio con regularidad y evitar consumir demasiado azúcar.

Tori Sheahan, enfermera practicante en el Centro Estudiantil de la Salud de la escuela media Glenridge, sugiere que los padres se informen sobre cuál es el Índice de Masa Corporal

(BMI) de su hijo/a. Es una cifra que se calcula en base a la estatura y el peso, y que ayuda a determinar si el niño/a se encuentra en el rango de peso saludable. Esta cifra puede calcularse visitando <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/index.htm>

Es importante saber cuál es el BMI de su hijo/a y dónde corresponde en la gráfica de crecimiento de BMI, ya que existe una correlación entre las tasas elevadas de BMI y el riesgo de contraer diabetes, según explica la señora Sheahan.

"Cualquier niño con un BMI elevado debería ser evaluado para enfermedades crónicas asociadas con el peso, como la diabetes, la hipertensión y el colesterol elevado," dice ella.

"El colesterol alto y la presión sanguínea elevada son factores que contribuyen a la mala salud en el largo plazo, y están asociadas con la mortalidad y morbosidad," dice la doctora Holson.

Para más información, póngase en contacto con su médico de familia. Usted puede también ponerse en contacto con la enfermera de la escuela o con las enfermeras practicantes del Centro Estudiantil de la Salud en la escuela secundaria de Winter Park llamando al 407-622-3200 ext. 2209 o en el Centro Estudiantil de la Salud en la escuela media Glenridge, marcando el 407-623-1415 ext. 256.

Para obtener más información sobre la diabetes, visite estas páginas electrónicas:

American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes): www.diabetes.org

National Diabetes Education Program (Programa Nacional Educativo sobre la Diabetes): <http://www.ndep.nih.gov/diabetes/diabetes.htm>

National Diabetes Information Clearinghouse (Base de Datos Nacional sobre la Diabetes): <http://www.diabetes.niddk.nih.gov/>

Comida Saludable todo el Verano

Las familias no tendrán que dejar de consumir comidas saludables en junio y julio. Con un poco de planificación – preferiblemente antes de terminarse el año escolar – los niños y sus padres pueden mantenerse por buen camino nutritivo durante los meses veraniegos.

Desayuno

La planificación del desayuno puede ser complicado en el verano. El desayuno es tan importante durante el verano como durante el resto del año, pero si el niño/a se levanta tarde y quiere almorzar al mediodía, puede que quiera un tentempié, como un yogurt con frutas o un batido, en lugar de un desayuno completo, dice la Sra. Flynt.

En lo referente a los cereales, es buena idea comprar marcas que contengan menos azúcar, como Cheerios. Si el niño/a está acostumbrado/a a comer cereales con mucho azúcar, los padres pueden intentar combinar Honey Nut Cheerios con Cheerios regulares para resolver el problema, dice ella.

Los gofres o tostadas integrales con manteca de maní y salsa de manzana sería otra opción para un desayuno rápido y fácil. El gofre o "waffle" puede ser reemplazado con un pan integral tostado. Y si el niño/a tiene suficiente edad como para usar un microondas, los padres podrían comprarle un cocedor de huevos. Un huevo es adecuado para la mayoría de los niños, dice la Sra. Flynt.

Almuerzo

A la hora del almuerzo, los emparedados o sandwichs siempre son fáciles, pero es buena idea no usar mucho los fiambres de carne, dice ella. Además, los padres pueden preparar

un plato de comida por la noche, plato que el niño/a puede calentar en el microondas para su almuerzo el día siguiente.

Tentempiés/Snacks

Para los tentempiés, la Sra. Flynt le sugiere a los padres preparar un cajón de tentempiés en la nevera llena de comidas saludables y fáciles de tomar tales como vegetales y fruta pre-cortadas, pequeñas botellas de agua, y cajas de jugos que contengan 100 por ciento jugo de fruta. Pero es buena idea limitar las cajas de jugos a uno por día porque es mejor que los niños coman calorías en lugar de beber calorías.

Los padres también pueden preparar para sus niños un estante de tentempiés en la despensa, y llenarlo de galletas integrales, cajas de pasas, pequeñas bolsas de cotufa de preparación en el microondas, Cheerios y pequeñas latas de atún. Las posibilidades, dice la Sra. Flynt, son infinitas.

Y un último consejo que recordar – si usted no quiere que su hijo/a coma tentempiés que no sean saludables, como papitas fritas durante el día, no los traiga a la casa.

Para obtener más ideas saludables, vea las recetas que ofrece la Sra. Flynt en otras partes de esta edición de Healthy Kids Today, o visite www.healthykidstoday.org.

Marquen sus calendarios para la Feria de la Salud de Vuelta a la Escuela

La Feria de la Salud de Vuelta a la Escuela, patrocinada por el Winter Park Health Foundation en cooperación con la ciudad de Winter Park, se llevará a cabo desde las 2 de la tarde hasta las 8 de la noche, el 14 de julio en el Rachel D. Murrah Civic Center (Centro Cívico de Rachel D. Murrah) en 1050 West Morse Boulevard en Winter Park.

Los profesionales de la salud que brinda el Consorcio de Escuelas de Winter Park a través del apoyo del Winter Park Health Foundation – incluyendo enfermeras practicantes, enfermeras y consejeros de CHILL – estarán presentes en la feria para ofrecer su ayuda. Los servicios que se ofrecerán en la feria de manera gratuita para los estudiantes necesitados incluyen exámenes físicos escolares, inmunizaciones/vacunas, y exámenes de la audición y exámenes dentales.

También habrá quioscos informativos llenos de una gran variedad de información sobre la salud y tentempiés saludables.

No se pierda esta oportunidad para hacer que sus niños comiencen el próximo año escolar de manera saludable.

Para mayor información, póngase en contacto con Lynn Carolan, 407-644-2300 ext. 234.